

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh latihan *push- up* dan *pull- up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam ekstrakurikuler bola basket pada siswa SMA Negeri 11 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan beberapa saran yang diberikan oleh peneliti terdapat berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini yaitu :

1. Kepada sekolah SMA Negeri 11 Medan, peneliti menyarankan agar menjadikan penelitian ini sebagai informasi atau referensi dalam menambah pengetahuan mengenai latihan *push- up* dan *pull- up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dan diharapkan menjadi acuan dalam meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 11 Medan.
2. Pada pelatih ekstrakurikuler bola basket, peneliti menyarankan agar memantau perkembangan keterampilan kemampuan dalam permainan bola basket dan juga memasukkan latihan fisik agar setiap kemampuan dan prestasi siswa dapat terus meningkat.

3. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dalam latihan kekuatan otot khususnya latihan *push- up* dan *pull- up*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY