

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variasi latihan *chair shooting*, latihan *jump shoot* di depan rintangan dan latihan *jump shoot warm up* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pemain bola basket putra ekstrakurikuler MAN 2 Model Medan Tahun 2018.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain basket kepada pelatih agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan
2. Kepada para pembaca diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut dalam cakupan masalah yang sama dengan ruang lingkup yang lebih besar.