

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *depth jump* terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2011/2012.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2011/2012.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *depth jump* dan latihan lecutan pergelangan tangan terhadap peningkatan hasil *jump shoot* pada pemain bola basket putri SMA Dr. Wahidin Sudirohusodo Medan T.A 2011/2012.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain basket kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan prestasi pemain basket pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.