

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang dapat ditarik pada hasil tes awal, siklus I dan siklus II disimpulkan bahwasanya latihan dengan menggunakan media rintangan kardus dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pada siswi ekstrakurikuler di SMA As-syafi'iyah Internasional Medan Johor.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan media rintangan yang baru untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* siswi.
2. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang bola basket.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan media rintangan yang baru.