

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *jump shoot after dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Medan Tahun 2013-2014.
2. Latihan *jump shoot after passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Medan Tahun 2013-2014.
3. Latihan *jump shoot after dribbling* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *jump shoot after passing* terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Medan Tahun 2013-2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih memberikan latihan *jump shoot after dribbling* dan latihan *jump shoot after passing* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *jump shoot* bola basket.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.

3. Untuk para pelatih bola basket disarankan untuk menerapkan latihan *jump shoot after dribbling* dan latihan *jump shoot after passing* untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
6. Kepada para guru di sekolah agar dapat memperhatikan bentuk latihan untuk meningkatkan program pembelajaran sesuai pencapaian yang harus dicapai.