

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

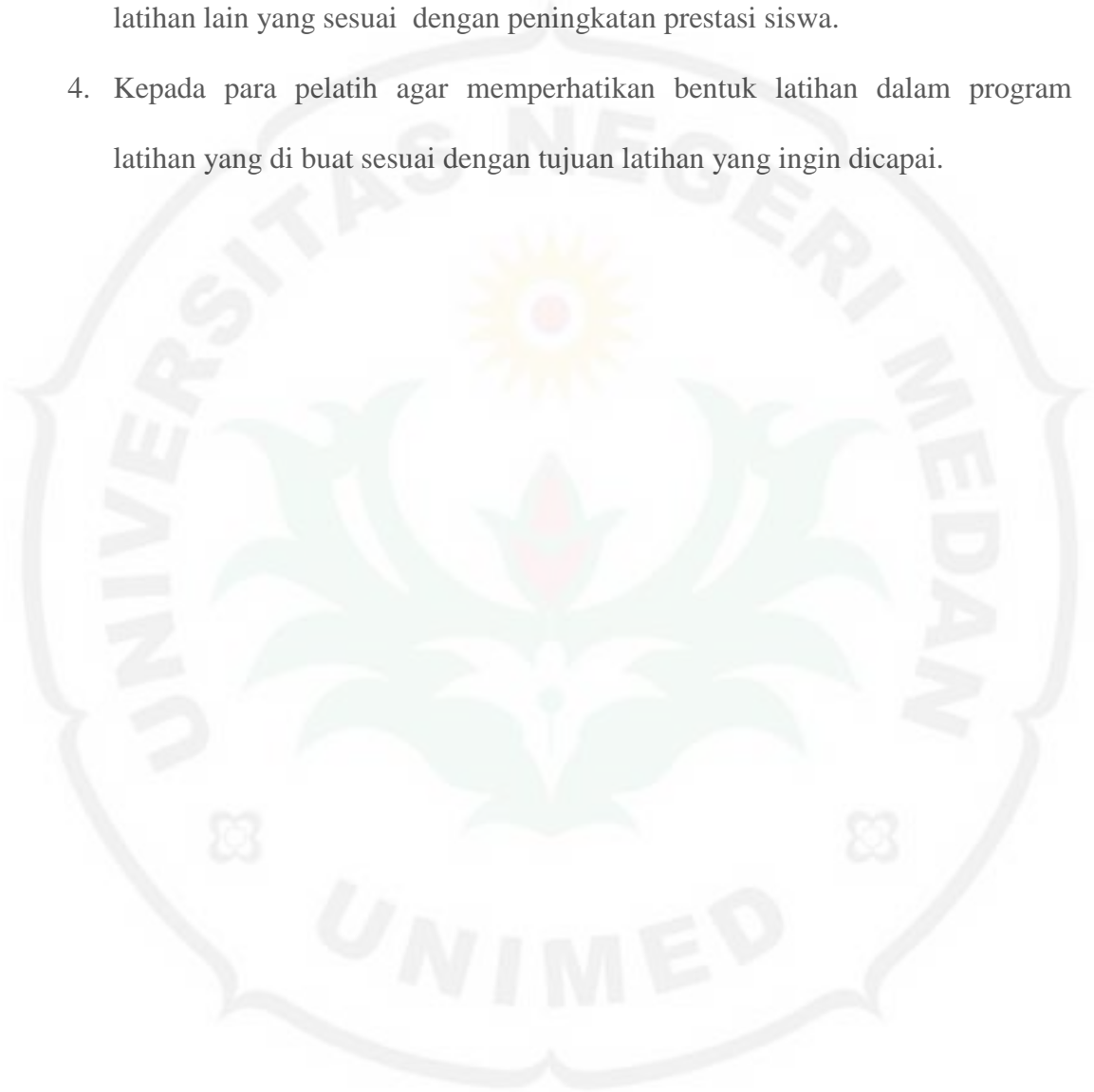
1. Bentuk latihan *jump shoot* di depan rintangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Medan Tahun 2014/2015.
2. Bentuk latihan *jump shoot warm up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Medan Tahun 2014/2015.
3. Bentuk latihan *jump shoot* di depan rintangan tidak lebih baik dari bentuk latihan *jump shoot warm up* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Medan Tahun 2014/2015.

B. Saran

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

1. Kepada para pelatih agar menggunakan bentuk latihan *jump shoot* di depan rintangan dan bentuk latihan *jump shoot warm up* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Kristen Immanuel Medan karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* bola basket.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY