

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk Tes *Shooting Free Throw*, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut : Latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Cikarang Barat. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu  $t_{hitung} (7.60 > t_{tabel} (1,88))$ .

#### B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha peningkatan hasil *Shooting Free Throw* siswa SMK.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasamani untuk menggunakan *Resistance Band* sebagai cara untuk meningkatkan hasil *Shooting Free Throw* pada anak usia SMK.
2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.
3. Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan Hasil *Shooting Free Throw* pada anak usia SMK.