

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk latihan X *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada tim bola basket putra SMKN 1 Cikarang Barat, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan X *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* Pada tim bola basket putra SMKN 1 Cikarang Barat. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu  $t_{hitung} (7,79 > t_{tabel} (1,77))$ .

#### **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* Pada atlet bola basket.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasamani untuk menggunakan Latihan X *Shooting* sebagai cara untuk meningkatkan Hasil *shooting* Pada Atlet Bola Basket terutama siswa 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* Pada Atlet Bola Basket terutama siswa SMK.