

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circle layups* terhadap hasil *layup shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Cikarang Utara, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, dengan prosentase keberhasilan mencapai 87%. Hal ini berarti bahwa latihan *circle layups* dapat meningkatkan hasil *layup shoot* dalam permainan bola basket, jadi jika pemain bola basket ingin ditingkatkan hasil *layup shoot*nya maka harus dirancang program latihan *circle layups* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih bola basket maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni bola basket. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *circle layups* memberikan pengaruh terhadap hasil *layup shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Cikarang Utara.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi bola basketnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.