

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan *under basket shoot* pada mahasiswa UKM Bola Basket Universitas Islam 45, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata kemampuan *under basket shoot* dari 5,17 pada *pretest* menjadi 7,08 pada *posttest*, dengan peningkatan relatif sebesar 37,10%. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *depth jump* efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak, kontrol otot, keseimbangan, serta koordinasi neuromuskular, sehingga mahasiswa mampu menghasilkan tembakan *under basket shoot* yang lebih akurat, stabil, dan konsisten di bawah ring.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Depth jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Under Basket Shoot*. Peningkatan ini diduga karena latihan *Depth jump* mampu mengembangkan kekuatan eksplosif otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak yang sangat

berperan dalam menghasilkan tembakan yang lebih stabil dan akurat di bawah ring.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Pembina UKM Bola Basket, disarankan untuk menerapkan latihan *Depth jump* secara terprogram dan terukur dalam sesi latihan rutin, karena terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan tembakan *Under Basket Shoot* serta daya eksplosif pemain.
2. Bagi Mahasiswa atau Atlet Bola Basket, latihan *Depth jump* dapat dijadikan salah satu alternatif latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai, yang mendukung performa permainan secara keseluruhan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, atau stabilitas postur tubuh. Selain itu, disarankan agar penelitian dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.