

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan daya tahan otot terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau, secara khusus disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau sebelum diberikan latihan daya tahan adalah sebanyak 18,80%
2. Rata-rata kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau setelah diberikan latihan daya tahan adalah sebanyak 25,50%
3. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan daya tahan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau dari rata-rata 18,80% menjadi 25,50% dan dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 2,88 dengan melihat tabel statistika dimana derajat kebebasan $db = (N-1)$ adalah $10 - 1 = 9$ dan pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,26216. Dengan demikian nilai dari $t_{test} > \text{nilai } t_{tabel}$ artinya hipotesis diterima terdapat peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan, maka perlu diajukan beberapa saran untuk memperoleh manfaat dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanggau. Adapun saran-saran yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut:

1. Diharapkan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar berlatih dengan bersungguh-sungguh, dengan harapan materi yang disampaikan dapat dikuasai dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi dibidang olahraga bola basket.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, pelatih maupun orang-orang yang berkompeten dalam permainan bola basket, sebaiknya menggunakan latihan daya tahan dalam melakukan *shooting* karena bentuk latihan ini memberikan hasil yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam bermain bola basket.
3. Latihan daya tahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket, hal ini terlihat dari rata-rata kemampuan *shooting* setelah diberikan latihan daya tahan. Jadi diharapkan latihan ini dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler agar kemampuan siswa dapat meningkat.