

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

- 5.1.1. Ada hubungan tinggi badan siswa terhadap kemampuan *lay up* basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Karanganyar Demak , dengan nilai antara r_{X_1} terhadap $Y = 0,816$ dengan signifikan $0,001$ merupakan kurang dari $0,05$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.
- 5.1.2. Ada hubungan panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* basket pada pemain ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Karanganyar Demak , dengan nilai antara r_{X_1} terhadap $Y = 0,792$ dengan signifikan $0,001$ merupakan kurang dari $0,05$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.
- 5.1.3. Ada hubungan antara tinggi badan dan panjang lengan bawah terhadap kemampuan *Lay up* pada pemain ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Karanganyar Demak, dengan nilai antara $R_{y(x1.x2)} = 0,873$ dengan nilai signifikan $0,001$ merupakan kurang dari $0,05$, bernilai positif artinya bahwa secara bersama sama tinggi badan siswa dan kekuatan otot lengan bawah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil *lay up* bola basket.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi sebagai berikut:

5.2.1. Bagi guru atau pelatih yang akan meningkatkan hasil *lay up* bola basket, pemain hendaknya memperhatikan faktor yang penting, yaitu: tinggi badan dan kekuatan otot lengan bawah. Bentuk perhatian dapat berwujud dalam melatih kekuatan otot lengan bawah dan melatih ketepatan dalam melakukan *lay up* bola basket, dengan latihan yang bervariasi lagi.

5.2.2. Bagi pemain sebaiknya memperhatikan dan melatih kekuatan otot lengan bawah dengan sebaik-baiknya agar dapat melakukan *lay up* dengan baik.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

5.3.1. Bagi pelatih dalam meningkatkan motivasi dan hasil *lay up* siswa maka pelatih harus memiliki cara atau inovasi lain dalam melatih dan teknik – teknik gerakan lain untuk meningkatkan *lay up*.

5.3.2. Bagi siswa agar dapat melakukan latihan mandiri yang lain agar dapat mendukung dalam pengembangan *lay up* bola basket dengan lebih baik.

5.3.3. Bagi peneliti hendaknya menambah atau mengganti variabel yang lain untuk meningkatkan hasil dan juga memperluas lingkup peneliti selanjutnya.

