BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, pengaruh metode latihan *warm up speed* terhadap hasil under ring shoot mempunyai nilai signifikan 0,22 > 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, kenaikan presentase 3,18%. Kemudian pengaruh metode latihan *practice speed* terhadap hasil *unde ring shoot* mempunyai nilai signifikan 0,42 > 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, kenaikan presentase 3,73%. Metode latihan *practice speed* lebih baik dari pada latihan *warm up speed* terhadap hasil *under ring shoot* dengan ditunjukannya selisih rata-rata sebesar 1,33 kali.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan pelatih tahu bahwa metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* mampu meningkatkan hasil *under ring shoot*, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar siswa tidak mengalami kejenuhan.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, mengenai pengaruh metode latihan *warm up speed* dan *practice speed* terhadap hasil *under ring shoot* siswa ektrakurikuler SMP Negeri 3 Kendal, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Bagi siswa peserta ektrakurikuler bola basket agar berlatih dengan sesungguh-sungguhnya dan mengembangkan serta meningkatkan kemampuan *under ring shoot.*
3. Perlu adanya motivasi dari pelatih terhadap siswa agar siswa lebih yakin dalam melakukan gerakan *under ring shoot*.
4. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.