

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: *“kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran dalam permainan bola basket tetapi pemberian urutan lay up shoot ke bounce and shoot lebih dapat meningkatkan hasil pembelajaran dalam permainan bola basket dibandingkan dengan pemberian urutan bounce and shoot ke lay up shoot.*

#### B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar mencobakan latihan urutan pembelajaran *lay up shoot* ke *bounce and shoot* maupun latihan urutan pembelajaran *bounce and shoot* ke *lay up shoot* dalam proses pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dan *bounce and shoot*, karena kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran dalam permainan bola basket
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fisik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal fisik lainnya yang mempengaruhi prestasi suatu cabang olahraga.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam terutama dikaitkan dengan tuntutan fisik suatu cabang olahraga.