BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat penulis simpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat dukungan yang positif *Motor ability* terhadap Hasil *Lay up*
2. Tidak terdapat dukungan yang positif Power Tungkai terhadap Hasil *Lay up*
3. Terdapat dukungan yang positif variabel *Motor ability*, Power Tungkai, secara bersama-sama terhadap Hasil *Lay up* .

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi bola basket maka penulis memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan dalam penelitian ini, penulis memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar dalam pencapaian prestasi dalam permainan bola basket terutama dalam teknik *lay up shoot.*
2. Bagi pihak sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi salah satu sumbangan ilmu pengetahuan yang bisa diberikan oleh penulis kepada sekolah agar dapat bermanfaat juga bagi para pengajar khususnya dalam ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Karawang Timur.
3. Bagi penulis sendiri agar selanjutnya dapat mengamalkan ilmu yang telah didapat dalam penelitian ini nantinya serta peneliti dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian oleh karena keterbatasan waktu, tenaga, serta materi.

Ryan Hidayat Bachtiar, 2015
DUKUNGAN MOTOR ABILITY DAN POWER TUNGKAI DENGAN HASIL LAY UP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu