

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Latihan *bench press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.
2. Latihan *full over* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.
3. Latihan *bench press* merupakan latihan yang memberikan pengaruh lebih signifikan dibandingkan latihan *full over* terhadap hasil *over head pass* bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMA Persada Bandar Lampung.

B. SARAN

1. Bagi guru pendidikan jasmani, merupakan inovasi dari pembelajaran yang dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mampu mengembangkan pengetahuan, pemahaman dan peralatan pembelajaran.
2. Bagi para pelatih bola basket, diharapkan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik untuk para peserta didik.

3. Bagi para siswa dengan penelitian ini diharapkan adanya peningkatan kemampuan *over head pass* bola basket.
4. Bagi peneliti lain sebagai bahan refrensi penelitian sejenis.