

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan putra dengan kemampuan *lay-up shoot* putra dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan putri dengan kemampuan *lay-up shoot* putri dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai putra dengan kemampuan *lay-up shoot* putra dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai putri dengan kemampuan *lay-up shoot* putri dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

5. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan putra dengan kemampuan *lay-up shoot* putra dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
6. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan putri dengan kemampuan *lay-up shoot* putri dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi keterampilan bola basket khususnya *lay-up shoot* maka perlu diperhatikan unsur kondisi fisik keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan seorang siswa/atlet.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih bola basket agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih olahraga basket.
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang keterampilan tembakan *lay-up shoot*.