

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 01 Taibenu, dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lemparan tiga poin siswa.

Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan skor lemparan tiga poin pada seluruh responden penelitian. Hasil analisis statistik menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) juga menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Dengan demikian, latihan *push up* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan kekuatan otot lengan yang efektif untuk mendukung peningkatan performa *shooting*, khususnya lemparan tiga poin, dalam permainan bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

B. Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi praktis dan teoritis. Secara praktis, latihan *push up* dapat digunakan sebagai alternatif latihan kondisi fisik yang sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah. Meskipun tidak memerlukan peralatan khusus, latihan ini efektif meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada yang berperan penting dalam kemampuan melakukan lemparan tiga poin.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, sehingga latihan kekuatan perlu mendapat perhatian dalam perencanaan program latihan siswa di sekolah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pembina ekstrakurikuler bola basket, disarankan untuk memasukkan latihan *push up* secara terprogram dalam kegiatan latihan guna meningkatkan kemampuan *shooting*, khususnya lemparan tiga poin siswa.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bola basket, diharapkan dapat melaksanakan latihan *push up* secara rutin dan disiplin, baik saat latihan bersama maupun secara mandiri, untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan performa bermain bola basket.
3. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun dan mengembangkan program pembinaan ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola basket.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain, seperti latihan kekuatan otot tungkai, koordinasi, atau teknik *shooting*, serta menggunakan jumlah sampel dan durasi latihan yang lebih luas agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.