

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian, tinggi badan rata-rata siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Lenteng adalah 178.5 cm dengan standar deviasi 2.27 cm. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka memiliki tinggi badan yang cukup ideal untuk bermain bola basket, namun masih dalam rentang yang cukup homogen dan perlu peningkatan.
- 2) Rata-rata prediksi VO₂ Max siswa adalah 41.6 ml/kg/min dengan standar deviasi 3.47 ml/kg/min. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tingkat daya tahan aerobik siswa masih perlu ditingkatkan untuk mencapai performa yang lebih baik dalam permainan bola basket.
- 3) Kecepatan lari 30 meter rata-rata siswa adalah 4.24 detik dengan standar deviasi 0.41 detik. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kecepatan lari siswa perlu ditingkatkan melalui latihan-latihan spesifik agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan.
- 4) Rata-rata jumlah push-up yang dapat dilakukan oleh siswa adalah 50.8 kali dengan standar deviasi 15.16 kali. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan kekuatan yang lebih

terstruktur agar dapat mendukung kemampuan teknik bermain bola basket seperti dribbling, passing, dan shooting.

B. Saran

Berikut adalah saran yang paling penting untuk masing-masing pihak berdasarkan hasil penelitian ini:

1) Untuk Siswa

Fokus pada Peningkatan Daya Tahan dan Kecepatan: Siswa disarankan untuk mengikuti program latihan yang lebih terstruktur dan intensif, terutama dalam meningkatkan daya tahan aerobik dan kecepatan lari. Latihan interval dan latihan kardio dapat membantu meningkatkan VO2 Max dan kecepatan.

2) Untuk Guru/Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket

Implementasi Program Latihan Terstruktur: Pelatih disarankan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program latihan yang lebih terstruktur dan intensif untuk meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot siswa.

3) Untuk Peneliti

Penelitian Lanjutan dengan Sampel Lebih Besar: Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif dan valid mengenai kebugaran jasmani siswa.

