

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari memiliki kategori sangat baik dengan persentasi 33%.

#### 5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi para pelatih dalam menyusun program latihan teknik *lay up* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Batanghari.
2. Bagi siswa penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan antara *lay up* dengan menggunakan *underhand* dan *overhand* yang baik karena dalam dunia olahraga pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan.
3. Bagi sekolah berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.