

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yakni, sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden pada penelitian ini di dominasi oleh perempuan yang terdiri dari 18 sampel (60,0%), dan di dominasi oleh usia 16 tahun sebanyak 18 reponden (60,0%), pada karakteristik tinggi badan didominasi oleh sampel dengan tinggi badan 161-170 cm terdapat 14 responden (46,7%) dan untuk karakteristik berat badan didominasi oleh responden dengan berat badan 50-60 kg terdapat 16 sampel (53,3%).
- b. Pada penelitian ini dapat diketahui sebanyak 16 sampel (53,3%), memiliki kemampuan *sprint* dengan kategori baik sekali
- c. Pada penelitian ini dapat diketahui sebanyak 12 (40,0%) sampel memiliki kemampuan *vertical jump* dengan kategori kurang baik.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan pada *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti
 - 1) Jumlah sampel yang lebih banyak diperlukan untuk penelitian selanjutnya
 - 2) Tempat dan waktu yang memadai harus dipertimbangkan lebih matang oleh peneliti untuk penelitian selanjutnya
- b. Bagi Sampel
 - 1) Meningkatkan performa *vertical jump* dapat dengan mengurangi kecepatan saat melakukan *sprint*
 - 2) Strategi penyerangan dapat diberikan pada pemain yang memiliki kemampuan baik dalam *sprint* maupun *vertical jump*