

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan drill shoot terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*free throw shoot*) siswa ekstrakurikuler SMAN MT Bojonegoro , dengan nilai t hitung $9.337 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 15.40%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.2.1 Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*free throw shoot*).
- 5.2.2 Dalam strategi permainan bola basket seorang pelatih harus mengetahui posisi-posisi tembakan yang menguntungkan dalam penelitian ini posisi sudut $720 - 1080$ atau posisi dari arah depan keranjang lebih menguntungkan, karena posisi tersebut peningkatannya lebih baik dari pada posisi-posisi lainnya.
- 5.2.3 Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
- 5.2.4 Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
- 5.2.5 Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*freethrow shoot*) dengan program latihan yang bervariasi.

- 5.2.6 Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menembak jarak dekat (two point shoot), seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

