

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, serta pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen.
2. Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen
3. Latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan lebih berpengaruh terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan dan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen.

Berdasarkan rata-rata peningkatan kelompok yang di latih dengan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan dan kelompok yang dilatih dengan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri dapat disimpulkan

peningkatan terjadi pada kedua kelompok. Akan tetapi peningkatan kelompok latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan lebih besar dari pada kelompok yang diberi latihan tembakan sudut berpindah dari arah kiri. Hal ini berarti latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan lebih berpengaruh terhadap kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 1 Mranggen.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah :

1. Peneliti tidak mengontrol aktifitas diluar, yang dapat mempengaruhi kemampuan *free throw shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket.
2. Terdapat beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti latihan, dikarenakan tidak masuk.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.
4. Tidak ada pemantauan lebih lanjut setelah perlakuan latihan tembakan sudut berpindah dari, sehingga efek yang ditimbulkan dapat bersifat sementara.

5.4 Saran

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

1. Bagi anak yang mempunyai kemampuan *free throw shoot* yang masih kurang, hendaknya dapat meningkatkan dengan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan secara rutin.
2. Seorang guru diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang efektif dengan merancang bentuk pembelajaran yang baik agar diperoleh hasil belajar yang optimal, salah satunya dengan latihan tembakan sudut berpindah dari arah kanan
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan *free throw shoot* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi

