

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data statistik mengenai perbandingan *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap ketepatan hasil *shooting under basket shoot* dalam permainan bola basket, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Shooting under basket* dengan teknik *one handed set shoot* memiliki ketercapaian sebesar 25% terhadap hasil *shoot under basket shoot* dalam permainan bola basket. *Shooting under basket shoot* dengan teknik *two handed set shoot* ketercapaian 29% terhadap hasil *shoot under basket shoot* dalam permainan bola basket.
2. Dilihat dari segi ketercapaiannya, ternyata *two handed set shoot* memiliki ketercapaian lebih besar daripada teknik *one handed set shoot* terhadap hasil *shooting under basket shoot*.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *one handed set shoot* dengan *two handed set shoot* terhadap hasil *shoot under basket shoot* dalam permainan bola basket.

A. Saran

Saran – saran yang penulis kemukakkan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih bola basket, khususnya pelatih usia dini, lebih baik melatih kedua teknik tersebut supaya pelatih dapat meningkatkan latihan *under basket shoot* baik dengan *one handed set shoot* maupun *two handed set shoot* agar para pemain bisa terbiasa pada saat pertandingan.
2. Kedua teknik ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing – masing. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan kedua teknik ini pelatih harus mengenal secara menyeluruh kedua teknik ini.
3. Bagi para pecinta dan pemerhati olahraga khususnya basket, penelitian ini dapat menjadi informasi yang baik mengenai pentingnya latihan teknik serta lebih memperhatikan kualitas latihan *shooting* dalam bola basket.
4. Bagi pihak sekolah MI Asih Putra, hendaknya merancang program latihan khusus mengenai ketepatan *shooting*, sehingga dapat meningkatkan kualitas *shooting* itu sendiri.
5. Bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di MI Asih Putra Cimahi agar lebih ditingkatkan lagi latihan teknik *shooting*.