

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan media audio visual gerak terhadap peningkatan keterampilan shooting free throw.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan menggunakan media visual diam terhadap peningkatan keterampilan shooting free throw.
3. Pembelajaran bentuk latihan media audio visual gerak Lebih Signifikan daripada bentuk latihan media visual diam terhadap peningkatan keterampilan shooting free throw pada cabang olahraga basket.

B. Saran – saran

Saran – saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi seluruh pelatih bola basket, sekolah – sekolah dan pembaca pada umumnya agar mencoba bentuk latihan menggunakan media audio visual gerak dalam proses pelatihan untuk peningkatan keterampilan shooting free throw pada cabang olahraga bola basket, karena memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan bentuk latihan menggunakan media visual diam. Tetapi untuk alternatif latihan dapat digunakan bentuk latihan menggunakan media visual diam.
2. Bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya supaya menepatkan latihan menggunakan media audio visual gerak dan menggunakan media

visual diam pada awal latihan sebelum melakukan latihan shooting free throw di lapangan.

3. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi lembaga – lembaga terkait untuk dapat memperhatikan masalah metode pembelajaran pendidikan jasmani. Serta diharapkan pula dapat menerapkan metode pembelajaran yang lainnya, agar pembelajaran yang dilaksanakan tidak monoton.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan atlet cabang olahraga bola basket.