BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan “Pengaruh Sudut Tembakan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket”, sebagai berikut :

1. Hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan ialah hasil lay up shoot pada setiap sudut dalam permainan bola basket terdapat sebuah perbedaan yang signifikan.

5.2 Saran

1. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 31 Bandung dapat dilihat bahwa teknik lay up shoot belum dikuasai sepenuhnya disetiap sudut, para pelatih dapat menerapkan treatment latihan yang membuat pemainnya dapat menguasai lay up shoot dari setiap sudut, seperti yang kita ketahui dalam game situation disaat melakukan penyerangan tidak hanya pada sudut yang ideal saja bisa jadi pada sudut sudut yang tidak ideal dapat dilakukan penyerangan.
2. Dari tingkat rata rata keberhasilan lay up shoot dari setiap sudut, sisi kiri memperoleh tingkat rata rata paling kecil dibandingkan pada sisi kanan, para pelatih dapat lebih memperhatikan juga para pemainnya untuk banyak melatih teknik lay up shoot pada sisi kiri.
3. Para pelatih harus meningkatkan teknik lay up shoot terutama pada lengan dan fingerroll para pemain nya agar dapat mengarahkan bola kedalam garis pantul pada papan dengan tenaga yang dapat disesuaikan oleh jari jari yang sudah terlatih.