

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini akan menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh serta interpretasinya serta saran yang diberikan baik secara praktis maupun akademis guna dikembangkan dalam penelitian selanjutnya secara lebih mendalam.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model latihan *shooting drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket siswa ekstrakurikuler di . Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata skor posttest meningkat secara signifikan dari 7,45 menjadi 12,05. Selain itu, nilai *n-gain score* sebesar 0,3665 atau 37% menunjukkan bahwa model latihan ini tidak efektif dan berada pada kategori sedang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model *shooting drill* mampu membantu siswa dalam menguasai teknik shooting, khususnya dalam aspek *Balance* dan *Elbow*, serta mendukung terciptanya kebiasaan motorik yang baik dalam permainan bola basket.

#### **5.2 Saran**

Bagi guru dan pelatih olahraga, disarankan untuk menggunakan model latihan shooting drill sebagai salah satu metode utama dalam pelatihan teknik shooting bola basket, khususnya di jenjang SMP. Model ini terbukti cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa secara bertahap.

Untuk pelatih ekstrakurikuler, sebaiknya memperluas variasi latihan drill agar mencakup kondisi permainan yang lebih kompleks dan dinamis, seperti latihan dengan tekanan waktu, latihan berpasangan, serta simulasi pertandingan.

Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menambah durasi dan frekuensi latihan guna menguji apakah efektivitas model shooting drill dapat meningkat menjadi kategori tinggi. Selain itu, penelitian lanjutan dapat

memperluas indikator pengukuran dengan menambahkan aspek pengambilan keputusan (decision-making) atau akurasi dalam kondisi permainan nyata.