

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan serta analisis data yang telah peneliti lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil tembakan *dribble jump shoot* dengan jumlah point keseluruhan yaitu 220 dengan rata-rata yaitu 22. Termasuk kedalam kriteria “Baik”.
2. Hasil tembakan *passing jump shoot* dengan jumlah point keseluruhan yaitu 172 dengan rata-rata yaitu 17,2. Termasuk kedalam kriteria “Kurang”.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tembakan *dribble jump shoot* dan *passing jump shoot* berdasarkan hasil tembakan dalam permainan bola basket. Dengan nilai signifikansi 0,009 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tembakan *dribble Jump shoot* dengan *passing jump shoot*.

B. Saran

Saran dari peneliti yang ingin disampaikan setelah mengetahui hasil penelitian yang telah didapatkan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan ini hanyalah untuk menggambarkan hasil tembakan saja, maka dari itu peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan eksperimen latihan tembakan *jump shoot* yang didahului dengan *dribble* dan *jump shoot* yang didahului dengan *passing*. Sampel yang digunakan dalam penelitian hanya atlet tingkat SMA saja, oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan sampel yang tingkatannya lebih tinggi seperti atlet

universitas, atlet propinsi bahkan gunakan atlet profesional dibidang basket.

2. Pelatih : setelah mengetahui bahwa tembakan *jump shoot* yang didahului oleh *dribble* lebih baik dari *jump shoot* yang didahului oleh *passing* maka untuk selanjutnya memberikan latihan untuk kedua tembakan tersebut khususnya untuk tembakan *passing jump shoot* agar sama-sama memiliki tembakan yang baik dan konsisten dalam memasukan ke ring.
3. Lembaga : apabila sudah memiliki alat atau laboratorium olahraga bisa membantu dalam bidang analisis geraknya, tingkat keberhasilan masuk kedalam ring dan kedepannya bisa mengembangkan penelitian ini secara spesipik.
4. Atlet : setelah mengetahui efektifitas hasil tembakan ini maka untuk para atlet bisa mengembangkan barbagai variasi latihan *jump shoot* agar memilik tembakan yang baik.