

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Metode latihan komando memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket, dimana metode latihan dengan sepenuhnya pelatihan direncanakan sampai diatur oleh pelatih dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket.
2. Metode latihan *self check* memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket, dimana metode latihan dengan proses sepenuhnya diputuskan dan dipecahkan oleh diri pembasket itu sendiri akan dapat meningkatkan keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket.
3. Metode latihan komando lebih mempengaruhi terhadap peningkatan keterampilan *shooting free throw* dalam bola basket bila dibandingkan dengan metode latihan *self check*, dimana dengan metode yang sepenuhnya diatur oleh pelatih dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keterampilan *shooting free throw*, dibandingkan metode latihan yang sepenuhnya diatur dan diputuskan oleh pemain basket itu sendiri.

B. Saran

Hasil dari kesimpulan tersebut, adapun saran-saran yang diajukan terkait penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sebaiknya pelatih basket dalam memberikan metode pelatihan lebih mengutamakan dengan metode latihan komando, karena terbukti lebih meningkatkan keterampilan *shooting free throw*.
2. Sebaiknya dalam pemberian pelatihan basket, pelatihan juga dapat mencoba menggabungkan metode latihan komando dengan metode latihan *self check*, karena kedua metode tersebut terbukti lebih meningkatkan keterampilan *shooting free throw*. Selain itu, dengan kedua metode tersebut, maka pelatih dan atlet akan lebih mengoptimalkan latihan, baik dalam proses perencanaan, pelaksanaan maupun evaluasi latihan.

Adanya suatu penelitian lanjutan terkait dengan metode pelatihan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dalam bola basket, seperti Metode Resiprokal (*Reciprocal Style*), Metode Inklusi (*Inclusion Style*) atau metode lainnya, sehingga dapat diketahui metode latihan yang mampu meningkatkan keterampilan *shooting free throw* dengan cepat dan tepat.

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu