

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Hasil tembakan loncatan lurus dengan jumlah poin keseluruhan sebesar 216, termasuk kedalam kriteria Baik.
2. Hasil dari jumlah poin tembakan loncatan kebelakang sebesar 158, masuk kedalam kriteria Kurang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tembakan loncatan lurus dengan tembakan loncatan kebelakang berdasarkan hasil tembakan dua angka bola basket. Dimana tembakan loncatan lurus memiliki hasil yang lebih efektif dari pada hasil tembakan loncatan kebelakang.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya peneliti mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada gambaran hasil tembakan. Untuk itu peneliti merekomendasikan kepada peneliti berikutnya untuk menambahkan variabel lain, seperti *angle of entry* (sudut masuk bola), *trajectory* (lambungan bola) atau *angle of release* (sudut pelepasan bola).
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya atlet tingkat Universitas saja, oleh karena itu peneliti merekomendasikan untuk menggunakan sampel dengan tingkatan yang berbeda seperti atlet provinsi, atlet liga atau bahkan atlet nasional.