

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat penulis simpulkan hasil penelitian penggunaan media audiovisual dan non audiovisual sama-sama terdapat hasil yang signifikan terhadap hasil keterampilan dalam peningkatan keterampilan *lay up shoot*. Selain itu sehubungan dengan penelitian yang dilakukan tersebut terdapat juga kesimpulan lainnya yaitu terdapat perbedaan hasil keterampilan *lay up shoot* dengan menggunakan media audiovisual dengan non audiovisual. Penggunaan media audiovisual lebih baik dibandingkan dengan non audiovisual.

#### **B. Saran**

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi bola basket maka penulis memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan dalam penelitian ini, penulis memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar dalam pencapaian prestasi dalam permainan bola basket terutama dalam teknik *lay up shoot*.
2. Karena penggunaan media audiovisual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik dasar bola basket khususnya *lay up shoot*, pelatih/ guru hendaknya menerapkan penggunaan media audiovisual dalam melatih teknik dasar bola basket khususnya teknik *lay up shoot*.

3. Bagi guru/ pelatih agar selalu berusaha sebaik mungkin memberikan sarana dan prasarana latihan dan memanfaatkan IPTEK, khususnya alat bantu seperti media audiovisual, agar proses pembelajaran berlangsung lebih mudah dan lebih terbantu untuk mengoptimalkan peningkatan hasil latihan/ pembelajaran disekolah.
4. Bagi para siswa agar tetap melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran seperti media audiovisual khususnya atau alat bantu pembelajaran lainnya terutama untuk memahami keterampilan gerak pada pembelajaran dalam *lay up shoot* permainan bola basket.
5. Bagi pihak sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi salah satu sumbangan ilmu pengetahuan yang bisa diberikan oleh peneliti kepada sekolah agar dapat bermanfaat juga bagi para pengajar khususnya dalam ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Cimahi.
6. Bagi peneliti sendiri agar selanjutnya dapat mengamalkan ilmu yang telah didapat dalam penelitian ini nantinya serta peneliti dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian oleh karena keterbatasan waktu, tenaga, serta materi.