

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pengaruh penerapan metode latihan dengan mempertimbangkan kemampuan motorik siswa. Perbedaan pengaruh dimaksud yaitu penguasaan keterampilan bermain bola basket antara yang mendapatkan pelatihan dengan menggunakan metode latihan acak dan blok. Masalah yang ditelusuri dalam penelitian ini adalah : (1) Perbedaan pengaruh secara keseluruhan antara metode latihan acak dan blok terhadap penguasaan keterampilan bola basket, (2) interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan bola basket, (3) Perbedaan pengaruh antara metode latihan acak dan blok terhadap penguasaan keterampilan bermain bola basket pada tingkat kemampuan motorik tinggi, (4) Perbedaan pengaruh antara metode latihan acak dan blok terhadap penguasaan keterampilan bola basket pada tingkat kemampuan motorik rendah.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka penelitian ini dapat disimpulkan ;

1. Secara keseluruhan metode latihan acak memberikan hasil yang signifikan bila dibandingkan dengan metode latihan blok terhadap penguasaan keterampilan bola basket.
2. Kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi dan diberi metode latihan acak mencapai kemampuan bola basket lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki motorik tinggi yang diberi metode blok. Sebaliknya terjadi peningkatan keterampilan dasar bola basket yang signifikan pada kelompok motorik rendah yang diberikan

metode latihan blok dibandingkan dengan kelompok motorik rendah yang diberikan metode latihan acak. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi sebuah interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik siswa.

3. Metode latihan acak memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan keterampilan bola basket bila dibandingkan dengan metode latihan blok pada siswa dengan kemampuan motorik tinggi
4. Metode latihan blok memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan keterampilan bola basket bila dibandingkan dengan metode acak pada siswa dengan kemampuan motorik rendah.

Dari empat kesimpulan diatas, maka penting sekali bagi seorang pelatih atau guru untuk melihat lebih awal hal yang terkait dengan potensi perkembangan siswa – siswi, khususnya kemampuan motorik agar pelatih dapat memberikan metode yang cocok sehingga kelak para atletnya / muridnya meraih hasil yang lebih optimal.

5.2 Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, pelatih / guru harapannya agar lebih memperhatikan kembali faktor apa saja yang perlu diperhatikan sebelum memberikan sebuah metode latihan. Kemudian harapannya penelitian ini dapat memberikan sebuah acuan bagi para pelatih atau guru yang berkecimpung di cabang olahraga bola basket, hal ini terkait dengan prestasi bola basket kabupaten Bandung Barat yang masih belum memperoleh hasil maksimal.

Selain metode latihan para pelatihpun perlu mempertimbangkan faktor internal yang melekat pada atlet / siswa dalam hal ini kemampuan motorik untuk menentukan metode latihan yang akan diterapkan. Pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan acak untuk meningkatkan keterampilan bola basket pada kelompok tingkat motorik tinggi, sedangkan pada kelompok motorik rendah pelatih disarankan agar menggunakan metode latihan blok untuk meningkatkan keterampilan bola basket.

5.3 Rekomendasi

Dalam rangka membantu mengatasi hambatan – hambatan dalam proses kegiatan pelatihan ekstrakurikuler bola basket di tingkat Sekolah Menengah Atas. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi sekolah agar lebih menekankan mengenai prinsip – prinsip latihan yang dimana prinsip tersebut mendukung berlangsungnya proses latihan ekstrakurikuler bola basket serta dapat mencapai tujuan yang optimal. Terutama kepada sekolah yang juga harus memperhatikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola basket.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler, agar lebih memperhatikan tehnik dasar permainan bola basket, karena teknik dasar merupakan pondasi dalam bermain bola basket. Selanjutnya lebih memperhatikan juga metode latihan yang di trapkan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket agar tujuan latihan dapat tercapai optimal. Terkait dengan hasil penelitian ini, disarankan apabila siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket untuk di tes kemampuan motoriknya terlebih dahulu, sehingga siswa yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi dan rendah dapat diberikan metode latihan yang sesuai.
3. Bagi siswa siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, disarankan agar lebih semangat dalam berlatih, karena latihan sebuah kebutuhan bukan keinginan apalagi hanya untuk mengikuti tren saja. Selain itu, untuk menunjang keterampilan tehnik dasar bola basket dengan baik dan optimal, maka terapkan pola hidup sehat dan jauhilah segala sesuatu yang menghambat prestasi serta berteman dengan siapa saja agar menambah kekayaan informasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini untuk penelitian selanjutnya, baik dari segi sampel yang harus diperbanyak, waktu *treatment* yang ditambah dan target penelitian dapat dilakukan di jenjang yang lebih tinggi, seperti atlet pelatda atau pelatnas.

