

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Pemain bola basket diharapkan tampil baik saat pertandingan berlangsung dalam kondisi kelelahan sekalipun. Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat diambil kesimpulan dari hasil penelitian ini. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang penulis peroleh. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan *shooting three point plyometric* lebih unggul pengaruhnya dari metode latihan *shooting three point ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* secara keseluruhan.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan kondisi fisik terhadap peningkatan hasil *shooting three point* dalam permainan bola basket.
3. Metode latihan *shooting three point plyometric* lebih unggul pengaruhnya dari metode latihan *shooting three point ladder* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* pada atlet yang memiliki kondisi fisik tinggi.
4. Metode latihan *shooting three point ladder* lebih unggul pengaruhnya dari metode latihan *shooting three point plyometric* terhadap peningkatan hasil *shooting three point* pada atlet yang memiliki kondisi fisik rendah.

B. Implikasi

Sebagaimana diketahui dari hasil pengolahan dan analisis data yang selanjutnya dituangkan pada kesimpulan bahwa, secara umum para pelatih harus mampu melihat karakteristik kondisi fisik dari atlet yang dilatihnya agar bisa menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* lebih efektif hasilnya terhadap peningkatan hasil *shooting three point*.

Dengan demikian menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* ternyata mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap proses peningkatan hasil *shooting three point*. Selain keterampilan secara fisik dan motorik, metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* juga

memberikan dampak positif secara psikologis atau efektif pada atlet, dikarenakan secara kesiapan fisik atlet merasa lebih siap dan presentase *shooting three point* saat berlatih meningkat. Sehingga dalam proses pelatihan memungkinkan atlet untuk lebih bersemangat dan menghadapi pertandingan sesungguhnya atlet pun lebih siap. Usia yang cenderung masih memiliki cita-cita tinggi untuk berprestasi dalam hal ini mampu difasilitasi oleh metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder*, yaitu dengan menyajikan variasi latihan yang bisa meningkatkan kemampuan hasil *shooting three point*.

Yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini ialah, sampel yang digunakan adalah siswa atau atlet yang sudah dilatih secara rutin dan memiliki kemampuan bermain bola basket di atas rata-rata pada umumnya. Ini adalah metode pengembangan dari atlet yang sudah menguasai keterampilan *shooting three point* agar para atlet bisa terus meningkatkan kemampuan *shooting three point* untuk menghadapi pertandingan sesungguhnya.

Berdasarkan pada hasil temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap pengembangan metode latihan dalam mengembangkan metode pelatihan *shooting three point* dalam mengembangkan pelatihan keterampilan *shooting three point* pada cabang olahraga bola basket. Ada pun implikasi hasil penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Penggunaan metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* dalam latihan *shooting three point*.

Kondisi fisik sebagai fondasi dasar dalam berolahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya menguasai suatu teknik dasar dari cabang olahraga bola basket secara keseluruhan. Kemampuan fisik terutama kekuatan tungkai yang dipelajari dalam cabang olahraga bola basket menjadi modal berharga bagi atlet untuk dapat mengembangkan teknik dasar lainnya karena merupakan fondasi awal. Hal ini harus diperhatikan oleh para praktisi di lapangan terutama pelatih bola basket sebagai garda terdepan dalam melatih keterampilan teknik *shooting* kepada para atlet.

Untuk memberikan kedua metode latihan ini haruslah mempertimbangkan kondisi fisik atlet tersebut, karena untuk melatih atlet yang memiliki kondisi fisik

rendah pelatih harus memberikan metode latihan *ladder* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan memberikan metode latihan *plyometric*. Tetapi jika atlet sudah memiliki kondisi fisik yang baik, pelatih bisa memberikan metode latihan *plyometric* langsung. Harapannya dengan mengetahui kebutuhan dari setiap individu atlet, tujuan atau target dari program latihan yang diberikan akan tercapai dengan baik.

Selain itu perlu adanya pengembangan metode latihan lain dengan melakukan berbagai penelitian terkait dengan pengembangan keterampilan dasar yang salah satunya adalah penguasaan pergerakan dalam *shooting three point*. Berbagai terobosan dalam penelitian dapat mendukung pelatihan penguasaan keterampilan *shooting three point* secara keseluruhan.

2. Pertimbangan kondisi fisik dalam pelatihan penguasaan *shooting three point*.

Hasil penelitian diketahui bahwa kondisi fisik memberikan kontribusi besar dalam peningkatan *shooting three point*. Oleh karena itu perlu kiranya dipertimbangkan aspek kondisi fisik atlet sebelum menggunakan metode latihan *shooting three point plyometric dan ladder*. Keadaan kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dalam mencapai keberhasilan penggunaan metode latihan *shooting three point plyometric dan ladder*.

Pada hampir seluruh cabang olahraga, keadaan kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting. Dengan keadaan kondisi fisik seseorang yang berbeda-beda tentunya akan memberikan kesulitan apabila metode latihan yang diberikan cenderung disamaratakan. Keadaan kondisi fisik, dalam pelatihan *shooting three point* memiliki peran yang cukup besar. Adakalanya atlet belum memahami prinsip tersebut. Oleh karenanya pelatih bola basket memiliki tugas untuk dapat melatih atlet dan memberikan pemahaman terhadap atlet mengenai hal tersebut.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian seperti yang telah diuraikan, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi praktisi cabang olahraga bolabasket

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa metode latihan *shooting three point plyometric* dan *ladder* memberikan pengaruh yang signifikan jika dilihat dari karakteristik kondisi fisik atlet yang ada. Serta terdapat interaksi antara metode latihan dan kondisi fisik terhadap peningkatan hasil *shooting three point*. Oleh karena itu disarankan pada pelatih bola basket agar dapat memperhatikan metode latihan *shooting three point* yang akan digunakan pada atlet agar dapat disesuaikan dengan memperhatikan kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Hal ini dilakukan agar pelatihan pergerakan *shooting three point* bola basket dapat berjalan dengan efektif dan efisien sesuai dengan program yang telah ditetapkan.

Yang perlu ditegaskan juga bahwa untuk memberikan kedua metode latihan ini haruslah mempertimbangkan kondisi fisik atlet tersebut, karena untuk melatih atlet yang memiliki kondisi fisik rendah pelatih harus memberikan metode latihan *ladder* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan memberikan metode latihan *plyometric*. Tetapi jika atlet sudah memiliki kondisi fisik yang baik, pelatih bisa memberikan metode latihan *plyometric* langsung. Harapannya dengan mengetahui kebutuhan dari setiap individu atlet, tujuan atau target dari program latihan yang diberikan akan tercapai dengan baik.

Penguasaan teknik dasar memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan keterampilan atlet secara motorik. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi pelatih cabang olahraga bola basket junior agar dapat mempertimbangkan metode latihan yang sesuai dengan perkembangan usia dan kondisi fisik atlet. Kemampuan kondisi fisik juga harus menjadi pertimbangan apabila diharapkan agar atlet dapat berprestasi dalam cabang olahraga bola basket.

2. Bagi peneliti dalam bidang bola basket

Pengayaan dalam keilmuan pelatihan bola basket melalui penelitian dapat memberikan kontribusi nyata bagi para praktisi di lapangan, baik dalam bidang bola basket maupun cabang olahraga yang lain. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang relevan dan dapat menjadi referensi serta membangun olahraga khususnya cabang olahraga bola basket. Serta untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melibatkan teknologi untuk menelaah lebih jauh mengenai pergerakan *shooting three point* agar bisa melihat posisi tubuh saat kondisi fisik lelah dan sebelum lelah. Dengan melibatkan teknologi diharapkan hasil penelitiannya kelak bisa memberikan informasi yang lebih akurat dan bisa dijadikan dasar untuk menyusun program yang baik untuk meningkatkan hasil *shooting three point* khususnya ditingkat junior.