

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data hasil penelitian shooting bola basket ketiga kelompok sampel, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. # Pada kelompok A yang dikenai variabel metode latihan 100 % motorik, terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan (berarti) dalam shooting bola basket.
Pada kelompok B yang dikenai variabel metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % motorik, terdapat peningkatan hasil latihan yang berarti (signifikan) dalam shooting bola basket.
Pada kelompok C yang dikenai variabel metode latihan 50 nir motorik plus 50 % motorik, terdapat peningkatan hasil latihan yang berarti (signifikan) dalam shooting bola basket.
2. Tidak terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan shooting bola basket antara kelompok A, kelompok B, dan kelompok C. Ini menunjukkan bahwa metode latihan 100 % motorik, metode latihan 25 % nir motorik plus latihan 75 % motorik, dan metode latihan 50 % nir motorik plus latihan 50 % motorik sama efektifnya terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.
3. Pada analisis perbedaan hasil latihan dalam hal banyaknya jumlah shooting (latihan motoriknya) terbukti kontribusi latihan nir motorik dengan porsi 50 % signifikan terhadap penguasaan shooting bola basket. Hasil akhir

metode latihan 100 % motorik (kelompok A) sama dengan hasil akhir metode latihan 50 % nir motorik plus latihan 50 % motorik (kelompok C). Ini berarti latihan dengan porsi 50 % nir motorik (kelompok C) ekuivalen dengan latihan 50 % motorik pada kelompok A.

Hipotesis penelitian no. 1 dan no. 3 yang penulis ajukan pada Bab I terbukti atau diterima. Sedangkan hipotesis penelitian no. 2 ditolak.

B. Saran-saran

1. Memilih metode latihan sangat diperlukan dalam pembelajaran penguasaan keterampilan. Metode latihan motorik yang ditunjang oleh latihan nir motorik yang seimbang hasilnya efektif terhadap penguasaan keterampilan olahraga.
2. Sebaiknya pemberian latihan nir motorik diberikan setiap akan melakukan shooting. Hal ini, agar sampel melakukan konsentrasi dalam bentuk latihan nir motorik.
3. Karena penelitian ini ruang lingkupnya terbatas pada shooting bola basket, maka perlu diadakan pengkajian yang lebih mendalam terutama untuk teknik bola basket yang lain maupun teknik cabang olahraga lainnya.
4. Pemberian skor yang penulis lakukan dalam tes keterampilan shooting bola basket yaitu bola masuk dan bola tidak masuk. Sebaiknya digunakan pemberian skor tes keterampilan shooting bola basket tersebut lebih "halus", dalam arti ada gradasi yang lebih terperinci mengenai ketepatan shooting pada sasaran.
5. Jumlah pertemuan dalam penelitian ini terbatas pada 16 pertemuan. Disarankan agar jumlah pertemuan lebih dari 16 pertemuan, misalnya 24

atau lebih, oleh karena dengan lebih banyak pertemuan / latihan, ada kemungkinan kelompok C akan bisa mengungguli kelompok A. Kalau hal ini terjadi, maka bisa berarti bahwa latihan 50 % nir motorik berperan positif dalam mempercepat peningkatan penguasaan keterampilan, khususnya shooting bola basket.

6. Diadakan pula "rating scale" atau skala penilaian untuk teknik gerak shooting satu tangan di atas kepala dalam permainan bola basket.

7. Dengan tidak adanya perbedaan peningkatan hasil latihan dari ketiga kelompok metode latihan, disebabkan frekuensi latihan hanya dua kali dalam seminggu. Sebaiknya frekuensi latihan minimal tiga kali dalam seminggu.

8. Sebaiknya pemberian umpan balik (video feed back) secara "instant", artinya setelah selesai latihan langsung ditayangkan dan dikoreksi kesalahan melakukan teknik gerakannya (teknik shootingnya). Hal ini supaya sampel selalu ingat akan kesalahan teknik gerakan yang dilakukan pada waktu latihan yang telah berlalu.