

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat digemari di tanah air kita ini, baik itu oleh kaum remaja, orangtua bahkan anak-anak. Selain itu bola basket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang dan dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencoba memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya agar sebuah tim bisa memenangkan pertandingan. Dengan teknik tembakan yang tepat kemungkinan suatu tim untuk memenangkan pertandingan akan lebih besar.

Melakukan tembakan yang utama harus diperhatikan oleh pemain pemula maupun yang berpengalaman sekaligus adalah *balance* (keseimbangan). Itu dikarenakan dalam usaha seorang atlet melakukan *shooting* harus diawali dengan posisi badan yang baik agar hasil *shooting* pun bisa lebih akurat

Seperti yang telah dijelaskan dalam keseluruhan penelitian ini kebutuhan teknik dasar berhenti dalam cabang olahraga bola basket menjadi sangat vital, terutama untuk para pemain pemula atau tingkat SMA. Itu dikarenakan jika posisi badan saat akan melakukan tembakan tidak seimbang maka peluang hasil tembakan yang masuk pun akan semakin kecil.

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilalui dari awal permasalahan dalam cabang olahraga bola basket yang ditemukan di lapangan sampai hasil pengolahan data statistik mengenai *perbandingan jump stop shooting dengan one-two stop shooting terhadap hasil medium shoot dalam permainan bola basket*, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara *jump stop shooting* dengan *one-two stop shooting* terhadap hasil tembakan *medium shoot* dalam cabang olahraga bola basket. Teknik dasar *jump stop shooting* lebih baik dibandingkan teknik dasar *one-two stop shooting* terhadap hasil tembakan *medium shoot*.

B. Saran

Saran-saran yang penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih bola basket, khususnya pelatih ekstrakurikuler di SMA, lebih baik melatih kedua teknik tersebut supaya pelatih dapat meningkatkan latihan *medium shoot* baik dengan teknik *jump stop shooting* maupun *one-two stop shooting* agar para pemain bisa terbiasa pada saat pertandingan.
2. Kedua teknik ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan kedua teknik ini pelatih harus mengenal secara menyeluruh kedua teknik ini.
3. Bagi para pecinta dan pemerhati olahraga khususnya bola basket, penelitian ini dapat menjadi informasi yang lebih baik mengenai pentingnya latihan teknik serta lebih memperhatikan kualitas latihan *medium shoot* dalam bola basket.
4. Bagi pihak sekolah SMAN 1 Bandung, hendaknya merancang program latihan khusus mengenai teknik dasar *shooting*, sehingga dapat meningkatkan kualitas *shooting* itu sendiri.
5. Bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Bandung agar lebih ditingkatkan lagi latihan teknik dasar *shooting*.