

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari pendekatan taktis dan pendekatan tradisional terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan pendekatan taktis memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.
2. Latihan dengan menggunakan pendekatan tradisional memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.
3. Terdapat perbedaan peningkatan antara pendekatan taktis dengan pendekatan tradisional terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bolabasket. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan pendekatan tradisional memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan pendekatan taktis terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.

#### **B. Saran-saran**

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

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba pendekatan tradisional dalam melatih teknik *lay up shoot* pada permainan bola basket karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket.

3. Bagi Peneliti selanjutnya, Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

