

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan pada bab IV, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian depan memberikan peningkatan yang berarti terhadap hasil tembakan hukuman bagi tingkat lanjutan (tingkat terampil) dalam permainan bola basket.
2. Hasil latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian belakang memberikan peningkatan yang berarti terhadap hasil tembakan hukuman bagi tingkat lanjutan (tingkat terampil) dalam permainan bola basket.
3. Ditinjau dari hasil peningkatan rata-rata kedua kelompok tersebut ternyata latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian belakang peningkatannya lebih baik dibandingkan dengan latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian depan.
4. Tetapi berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data lebih lanjut, dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata menunjukkan bahwa antara latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian depan (kelompok A) dan latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian belakang, ternyata tidak memiliki perbedaan yang berarti.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka, penulis menyarankan :

1. Bagi para guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih bola basket, kedua latihan tersebut dapat digunakan dalam tembakan bebas/hukuman bagi tingkat lanjutan (tingkat terampil) dalam permainan bola basket.
2. Bagi para guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih bola basket, penulis menganjurkan untuk mempergunakan bentuk latihan menembak dengan cara mengarahkan bola ke lengkung ring bagian belakang bagi tingkat lanjutan dalam tembakan hukuman atau tembakan bebas dalam permainan bola basket.
3. Hasil penelitian ini dapat juga dikembangkan pada bentuk latihan menembak yang lain, yaitu tembakan lapangan daerah 2 angka atau 3 angka.