

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari latar belakang, rumusan masalah, hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *5-post drill* dengan memakai alat bantu *shooting strap* ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata antara nilai *pretest* dan *posttest* yang meningkat sebesar 66,71% setelah *treatment* diberikan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Secara garis besar hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan metode *5-post drill* menggunakan *shooting strap* memberikan pengaruh yang baik terhadap *3-point shoot*. Hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk pelatih khususnya pelatih bola basket untuk dapat mengembangkan dan memodifikasi latihan tersebut.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian di lapangan, maka penulis bermaksud memberikan saran bagi lembaga, pelatih maupun bagi penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut.

1) Pihak Lembaga

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat mengembangkan diri bagi siswa diluar jam belajar, yang bisa menjadi wadah untuk berprestasi sesuai minat dan bakat siswa di bidang non-akademik, untuk itu penting bagi sebuah lembaga khususnya sekolah menyediakan fasilitas baik sarana maupun prasarana contohnya berupa alat-alat yang dapat mendukung dan menunjang prestasi siswanya dibidang ekstrakurikuler.

2) Pihak Pelatih dan Atlet

Shooting merupakan sebuah teknik yang kompleks dan penting, untuk pelatih basket sangat disarankan menggunakan alat bantu eksternal yang dapat menunjang keterampilan *shooting* atletnya untuk memodifikasi latihan.

3) Penelitian selanjutnya

Adapun saran atau rekomendasi untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut :

- a) Perlu diperhatikan jumlah sampel yang akan diteliti. Perbanyak sampel agar bisa dibagi kedalam kelompok kontrol sebagai pembanding untuk kelompok eksperimen
- b) Disarankan untuk menambahkan variabel bebas berupa alat bantu eksternal lainnya untuk membandingkan keefektifan alat tersebut sebagai alat penunjang *shooting*, seperti *shot lock*, *j-glove* dan lain sebagainya.
- c) Bedakan titik mulai saat melakukan treatment (tidak selalu dari corner), untuk menguji apakah ada pengaruh dari titik mulai *shooting* pada penerapan metode *5-post drill* menggunakan *shooting strap* terhadap peningkatan kemampuan 3-point