

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Latihan tembakan bebas dengan menggunakan metode progresif memberikan peningkatan yang positif namun tidak signifikan terhadap peningkatan tembakan bebas pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandung

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih agar memberikan program latihan yang sesuai dengan karakteristik keterampilan (khususnya tembakan bebas), bukan hanya metode mengajar namun pemberian latihan kondisi fisik dan mental sangatlah penting supaya dalam pencapaian keterampilan dalam tembakan bebas hasilnya bisa lebih baik dan agar terhindar dari kebiasaan yang buruk dari awal latihan.
2. Bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel dan instrument yang berbeda. Dan juga dapat mengungkapkan aspek lainnya yang dapat meningkatkan permainan dalam olahraga bola basket.

3. Bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan tes tembakan bebas dalam olahraga permainan bola basket, sebaiknya diadakan penelitian yang lebih lanjut dan sampel yang lebih besar serta kajian yang lebih mendalam.

### **C. Implikasi**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan tembakan bebas, para pelatih ataupun pengajar khususnya pelatih pemula selain memberikan latihan dengan menggunakan metode progresif alangkah baiknya apabila diimbangi dengan aspek yang menunjang lainnya yaitu latihan fisik dan mental.

