

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan isolasi terhadap hasil tembakan bebas, dengan demikian ternyata penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa untuk menekan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan memberikan metode latihan mental isolasi terhadap para atlet atau olahragawan.

#### **B. Saran**

Diadakan penelitian dengan variabel-variabel lain yang dianggap memiliki pengaruh terhadap hasil tembakan bebas pada cabang olahraga Basket dengan jumlah sampel yang lebih banyak, pengukuran yang lebih teliti, analisis yang lebih akurat agar diperoleh hasil yang mampu memperkaya pengetahuan di dunia olahraga terutama cabang olahraga Bola basket baik secara teori maupun praktis.