

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Metode *Relaksasi* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap ketepatan tembakan bebas dalam permainan bola basket.

5.2 Saran

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

1. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode latihan *Relaksasi* apabila ingin dapat meningkatkan ketepatan tembakan bebas dalam permainan bola basket. hal tersebut dikarenakan metode *Relaksasi* memberikan latihan yang lebih efektif untuk menghindarkan atlet dari tekanan akibat pengaruh mental yang timbul dari dalam ataupun luar.
2. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode *Relaksasi* sebagai variasi latihan agar latihan tidak jenuh, karena banyak bentuk latihan *Relaksasi* yang bisa dicoba dalam meningkatkan ketepatan dan konsentrasi atlet.

3. Apabila akan melatih ketepatan hendaknya pelatih mengetahui terlebih dahulu kemampuan yang dimiliki atlet apakah sudah baik atau belum.
4. Disarankan pada pelaksanaan latihan sangat penting dilakukannya pengawasan oleh pelatih atau ahli, agar tidak terjadi kesalahan yang malah bisa menurunkan kemampuan atlet itu sendiri.
5. Perlu dilakukannya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan *Relaksasi*, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga.

