

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw*. Metode latihan *set shoot* merupakan metode latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang mempunyai koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw*. Koordinasi tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.
3. terdapat interaksi antara metode latihan *shoot* dan koordinasi terhadap *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo. Hasil latihan dengan metode *set shoot* dan koordinasi tinggi memiliki interaksi lebih baik untuk melatih tembakan *free throw*.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ternyata metode latihan yang tepat akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* bola basket. Metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* serta koordinasi tinggi dan koordinasi rendah merupakan variabel-variabel yang berpengaruh terhadap

hasil *shooting* bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap variabel memiliki implikasi baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri. Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil tersebut, dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *set shoot* ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting free throw*. Hasil penelitian dapat di pertanggungjawabkan secara ilmiah, maka dari itu pelatih dan pembina olahraga dapat menerapkan hasil penelitian dalam melatih siswanya serta memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia. Dengan memperhatikan kelebihan dan keefektifan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot*, metode latihan ini bisa digunakan sebagai solusi dan variasi bagi pelatih atau pembina olahraga dalam upaya peningkatan hasil *shooting free throw* bola basket.
2. Penerapan metode latihan *set shoot* dan *drill shoot* yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket, masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil *shooting* bola basket, yaitu koordinasi (tinggi dan rendah). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan hasil *shooting* yang sangat signifikan antara kelompok yang mempunyai koordinasi tinggi dan rendah. Hal ini perlu menjadi perhatian pelatih atau pembina olahraga, bahwa upaya meningkatkan hasil *shooting* faktor koordinasi menjadi hal yang perlu dipertimbangkan. Metode latihan belum tentu sesuai dan cocok dengan semua kelompok, maka dari itu pelatih

atau pembina harus jeli menentukan metode latihan yang efektif dan tepat bagi siswanya serta memperhatikan variabel atributnya.

3. Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai *referensi* atau acuan bagi pelatih atau pembina untuk memberikan pengalaman yang berharga terhadap siswanya, sehingga secara aktif dapat memanfaatkan metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* untuk meningkatkan hasil *shooting*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada pelatih atau pembina, sebagai berikut:

1. Metode latihan *set shoot* mempunyai pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *shooting free throw*, sehingga pelatih atau pembina sebaiknya menggunakan metode latihan *set shoot* untuk upaya meningkatkan hasil *shooting free throw* bola basket.
2. Koordinasi merupakan faktor penting untuk upaya peningkatan hasil *shooting* selain metode latihan.
3. Pelatih dan pembina juga perlu memperhatikan prasarana dan sarana yang tersedia untuk upaya meningkatkan hasil *shooting* bola basket.