

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *chair shooting* terhadap akurasi *free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMP Kristen 1 Purwokerto dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) $< 0,001$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *one hand set shooting* terhadap akurasi *free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMP Kristen 1 Purwokerto dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) $< 0,001$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *chair shooting* dan *one hand set shooting* terhadap akurasi *free throw* siswa ekstrakurikuler basket SMP Kristen 1 Purwokerto dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) $0,175$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan pelatih mempertimbangkan penggunaan latihan *chair shooting* dan *one hand set shooting* sebagai bagian dari menu latihan dasar *shooting* untuk mengembangkan kemampuan siswa di cabang olahraga basket, khususnya di *shooting free throw*.
2. Diharapkan siswa dapat menjadikan latihan *chair shooting* dan *one hand set shooting* sebagai latihan mandiri yang efektif untuk membentuk dasar teknik *shooting* yang baik dan lebih termotivasi dalam berpartisipasi di kegiatan ekstrakurikuler basket agar dapat menambah ilmu dan pengalaman baru di cabang olahraga basket.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan teknik *shooting* yang berbeda sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel yang berbeda.

4. Mengingat bahwa pengaruh kedua jenis latihan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, peneliti selanjutnya dapat mencoba menggabungkan kedua model latihan tersebut ke dalam satu program latihan untuk mengetahui pengaruh gabungan terhadap akurasi *free throw*.

