

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *shooting on the line* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai.
2. Latihan *shooting from chair* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai.
3. Latihan *shooting on the line* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *shooting from chair* terhadap peningkatan hasil *free throw* dalam permainan bola basket pada siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Binjai tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi saran, yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *shooting on the line* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket diharapkan kepada pelatih basket khususnya agar

menggunakan bentuk latihan *shooting on the line* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atletnya.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *shooting from chair* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket diharapkan kepada pelatih basket khususnya agar menggunakan bentuk latihan *shooting from chair* untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar mengembangkan kajian penelitian pada permainan bola basket sehingga dapat meningkatkan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.