

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

1. Tidak terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.
2. Tidak terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan dengan kombinasi latihan imajiner dan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.
3. Tidak terdapat perbedaan antara latihan nyata dengan dengan kombinasi latihan imajiner dan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.
4. Tidak terdapat pengaruh latihan antara latihan imajiner, latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan nyata secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.

#### B. IMPLIKASI

Implikasi dari penelitian ini mencakup dua hal, yaitu implikasi teoritis dan praktis.

Implikasi teoritis berhubungan dengan kontribusinya bagi perkembangan teori-teori kepelatihan tentang latihan imajiner, latihan nyata serta kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *fre throw* bola basket di SMA Negeri 1 Medan.

##### 1. Implikasi Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan imajiner, latihan nyata, serta kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata terkait erat dengan upaya peningkatan hasil *free throw* bola basket. Implikasi

teori penelitian ini berkaitan dengan teori latihan imajiner, latihan nyata, kombinasi latihan imajiner dan nyata serta peningkatan hasil *free throw* bola basket.

**a. Latihan imajiner**

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan imajiner telah meningkatkan hasil *free throw* bola basket. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil pada *post test*. Walaupun begitu, latihan imajiner jika dibandingkan dengan latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Oxendyne (1984) dalam Lutan (1988:333) “Cara yang pernah diterapkan dalam latihan imajiner: 1) Secara mental mereview keseluruhan penampilan gerak dan mencoba untuk menemukan rasa gerak dan kunci-kunci lainnya yang erat kaitannya dengan pelaksanaan gerakan nyata. 2) *Rehearsal* secara formal atau informal diantara periode kerja. 3) Pembuatan keputusan yang bertalian dengan strategi atau tahap konseptualisasi suatu kegiatan.”

**b. Latihan Nyata**

Penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan nyata telah meningkatkan hasil *free throw* bola basket. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil pada *post test*. Walaupun begitu, latihan nyata jika dibandingkan dengan latihan imajiner dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988) yaitu “Proses sistematis dari berlatih atau

bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.”

c. Kombinasi Latihan Imajiner dan Nyata

Penelitian ini telah membuktikan bahwa kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata telah meningkatkan hasil *free throw* bola basket. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil pada *post test*. Walaupun begitu, kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata jika dibandingkan dengan latihan imajiner dan latihan nyata tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Corbin (1965) dalam Lutan (1988:330) terungkap “Pelaksanaan latihan imajiner tak ada efeknya jika terpisah dengan latihan nyata.” Hal ini didukung oleh kesimpulan Trussel (1958) dalam Lutan (1988:330) “*Mental rehearsal* tidak efektif kecuali jika digabung dengan latihan nyata.”

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memberikan implikasi pada kebijakan asosiasi kepelatihan bola basket di Medan dan pihak pelatih bola basket di SMA Negeri 1 Medan untuk :

- a. Memahami betapa pentingnya memanfaatkan setiap kesempatan hadiah *free throw* bola basket, agar dimaksimal menghasilkan angka.
- b. Memberikan prioritas latihan *free throw* dalam setiap program pelatihan bola basket yang dilaksanakan di klub atau sekolahnya.

- c. Menerapkan program latihan imajiner, latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata dalam upaya meningkatkan hasil *free throw* bola basket kepada peserta latihnya.
- d. Memahami bahwa dengan memanfaatkan peluang *free throw* menjadi perolehan angka, akan membuka peluang untuk memenangkan pertandingan.

### C. SARAN

1. Untuk meningkatkan kemampuan hasil *free throw* bola basket, sebaiknya diberikan latihan kombinasi imajiner dan nyata.
2. Berikanlah latihan kombinasi imajiner dan nyata dengan program latihan yang mengarah pada teknik gerakan *free throw* yang sebenarnya.
3. Ketika memberikan latihan imajiner, pelatih harus memandu peserta latih dengan mengarahkan peserta latih seakan-akan melakukan aktifitas gerakan *free throw* sebagaimana seperti latihan nyata.
4. Kepada para pembaca sekalian, dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas dan detail lagi, demi menambah khasanah keilmuan tentang bola basket.