

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini ialah melalui latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dengan jarak bertahap dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tembakan bebas bola meningkatkan kemampuan tembakan bebas siswa ekstrakurikuler bola basket Putera SMA Swasta Islam Annizam Medan Tahun Ajaran 2013 . Pada saat tes awal nilai rata-rata atlet pada saat tes *passing* bola voli adalah 10, (kategori kurang). Sedangkan setelah diberikan latihan dengan Jarak:

1. Setelah dilakukan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak 122,5 cm dilakukan tes dan hasil belum tuntas dengan nilai rata-rata siswa 11,6 (Cukup). yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 1 orang siswa (10 %) yang telah mencapai target latihan dan hanya 9 orang siswa (90%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 11,6 dalam kategori Cukup
2. Setelah dilakukan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak 222,5 cm dilakukan tes. yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 1 orang siswa (10 %) yang telah mencapai target latihan dan hanya 9 orang siswa (90%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 12,7 dalam kategori Cukup
3. Setelah dilakukan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala jarak 322,5 cm dilakukan tes yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 8 orang siswa (50 %) yang telah mencapai target

latihan dan hanya 1 orang siswa (50%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 13,6 cm dalam kategori Cukup

4. Setelah dilakukan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala pada jarak 422,5 cm siswa kembali diberikan tes tembakan bebas dan dari tes yang dilakukan diperoleh hasil, yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 8 orang siswa (80 %) yang telah mencapai target latihan dan hanya 2 orang siswa (20%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 14,4 dalam kategori Baik.
5. Setelah dilakukan posttest maka didapat hasil yaitu dari 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Swasta Islam Annizam Medan terdapat 8 orang siswa (80 %) yang telah mencapai target latihan dan hanya 2 orang siswa (20%) belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 14,4 dalam kategori Baik

Dari tes masing-masing jarak diatas dapat disimpulkan bahwa dari setiap jarak mengalami peningkatan dan hasil dari penelitian tercapai setelah diberikan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dengan jarak 422,5 cm dan mencapai target latihan, yaitu dari 10 siswa terdapat 8 orang (80%) mencapai target latihan dan 2 orang tidak menercapai target latihan dengan nilai rata-rata siswa 14,4 (Baik)

## **B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan latihan tembakan bebas satu tangan dari atas kepala dengan jarak bertahap untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas.
2. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang bola basket.

