

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan jarak bertahap dan latihan *wall shoot* sangat memengaruhi kemampuan *free throw* pemain putra PALMANCO KU 15..

5.2 Saran

Peneliti menyarankan, berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian:

1. Berdasarkan hasil dan keterbatasan yang ada, peneliti menyarankan agar guru meningkatkan kemampuan *free throw* siswa dengan menyediakan lebih banyak jenis latihan.
2. Agar temuan menjadi lebih komprehensif, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan memasukkan variabel tambahan.
3. Skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, jadi peneliti berikutnya diharapkan untuk membuat dan memperbaiki alat penelitian yang digunakan.
4. Disarankan bagi guru atau pelatih untuk melatih teknik *shooting* secara lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan keterampilan *shooting* mereka.