

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot* memberikan pengaruh yang signifikan untuk peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra gladiators padang sidempuan. Latihan *chair shoot* terbukti lebih besar pengaruhnya dalam meningkatkan akurasi tembakan pada atlet. Hal ini disebabkan oleh factor koordinasi, stabilitas, fokus, serta konsistensi gerakan yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *one hand set shoot* kenapa demikian dikarenakan pada sat penelitian dan sesuai dengan yang saya lihat dilapangan bahwasannya atlet melakukan *one hand set shoot* itu masih melakukan gerakan dengan cara melompat dan kordinasi kurang pada posisi *shooting*. Oleh karena itu, latihan *chair shoot* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *free throw*, khususnya dalam tahap pembelajaran dan penyempurnaan teknik dasar *shooting* pada permainan bola basket . Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pada:

1) Pengaruh latihan *one hand set shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra gladiators padang sidempuan

Nilai rata-rata (mean) pada *pre-test one hand set shoot* sebesar 5,00 dengan jumlah sampel (N) sebanyak 8, standar deviasi 1,309, dan varians 1,714. Nilai minimum yang diperoleh adalah 3 dan maksimum 7, sehingga rentang nilai sebesar 4.

Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan pada *post-test one hand set shoot*, dengan nilai rata-rata menjadi 7,00, standar deviasi 1,069 dan varians 1,143. Nilai minimum meningkat menjadi 5 dan maksimum menjadi 8, dengan rentang nilai 4. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta setelah perlakuan diberikan.

Rata-rata nilai dari 5 pada *pretest* menjadi 6,12 pada *posttest*, atau terjadi kenaikan sebesar 1,12 poin. Nilai Sig. (2-tailed) = 0,005 < 0,05 → terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest one hand set shoot* maka H_0 di tolak H_a diterima.

2) Pengaruh latihan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra gladiators padang sidempuan

Pada pengujian SPSS *pre-test chair shoot*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,00 dengan standar deviasi 1,309 dan varians 1,714. Nilai minimum sebesar 3 dan maksimum 7, dengan rentang 4. Selanjutnya, pada *post-test chair shoot* terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan rata-rata sebesar 8,00, standar deviasi 1,512, dan varians 2,286. Nilai minimum meningkat menjadi 3 dan maksimum 10, dengan rentang nilai 7.

Dengan nilai rata-rata 5 pada *pre-test* naik menjadi 8 pada *post-test*, atau terjadi kenaikan sebesar 3 poin. Dengan Nilai Sig. (2-tailed) = 0,001 < 0,05 → terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest ballhandling* maka H_0 di tolak H_a diterima.

3) Perbedaan pengaruh latihan *one hand set shoot* dan *chair shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra gladiators padang sidempuan

Dari ke dua latihan yang sudah diterapkan kepada atlet dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *chair shoot* lebih berpengaruh untuk peningkatan

hasil *free throw* bola basket pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan, hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil rata rata pada setiap *post-tes* latihan dan nilai F hitung yang diperoleh sebesar 7,136 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan. Hal ini berarti variabel kelompok memiliki pengaruh yang nyata terhadap hasil, hal ini sejalan dengan penelitian Vidiaflorenza, Regina. (2023) "Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih." Latihan *chair shoot* memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *free throw* bola basket pada Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. dengan peningkatan yang signifikan pada akurasi dan konsistensi tembakan. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa latihan *chair shoot* efektif dalam meningkatkan kemampuan *free throw*, karena melibatkan aspek teknik dasar, koordinasi gerak, serta konsentrasi. Perbedaan peningkatan hasil dapat dijelaskan melalui pendekatan biomekanika gerakan, prinsip latihan, serta penguasaan keterampilan motorik dalam melakukan *shooting* bola basket.

5.2 Saran

Variasi latihan dalam penelitian ini, penulis memberikan saran yang bersifat konstruktif dan aplikatif, baik untuk pihak pelatih, atlet, maupun peneliti selanjutnya. Saran ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif, serta menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi peningkatan performa atlet, khususnya dalam aspek

kemampuan *free throw* bola basket. Pertama, bagi para pelatih, atlet, dan instruktur olahraga basket, disarankan untuk memasukkan variasi latihan *chair shoot* dan *one hand set shoot* sebagai bagian dari program rutin peningkatan kemampuan *free throw*. Kedua bentuk latihan ini dapat saling melengkapi, di mana *chair shoot* berperan dalam meningkatkan konsistensi teknik dan akurasi tembakan, sedangkan *one hand set shoot* membantu memperkuat teknik pelepasan bola dan kontrol tangan dominan.

Selanjutnya, bagi pelatih yang membina atlet pemula atau atlet yang sedang dalam tahap pemulihan cedera, variasi latihan *chair shoot* dan *one hand set shoot* tetap dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan awal. Meskipun peningkatannya tidak setajam atlet dengan kondisi fisik optimal, latihan ini tetap memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan akurasi dan konsistensi *free throw*.

Dari sisi akademik, saran juga ditujukan kepada peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan kajian dalam bidang ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun tingkat pengalaman atlet. Selain itu, aspek lain seperti kekuatan otot lengan, koordinasi, konsentrasi, serta performa *shooting* dalam situasi pertandingan juga dapat diteliti lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh latihan *chair shoot* dan *one hand set shoot* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket pada atlet putra Gladiators Padang Sidempuan.