

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Wall Shooting* dan *On Your Back Shooting* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada atlet bola basket putra *club* Boemsa tahun 2025.”

5.2. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pelatih dalam melatih bola basket pada khususnya yaitu keterampilan *shooting* bola basket sebagai berikut :

1. Diharapkan latihan *Wall Shooting* dan *On Your Back Shooting* yang telah diberikan peneliti dimasukan kedalam program latihan di *club* Boemsa Medan.
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar pemain tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.
3. Diharapkan latihan *Wall Shooting* dan *On Your Back Shooting* dijadikan pedoman pada pembinaan pemain bola basket putra khususnya pemain bola basket Sumatera Utara sehingga dalam melakukan *free throw* hasilnya akan lebih baik
4. Diharapkan latihan *Wall Shooting* dan *On Your Back Shooting* dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun bisa menjadi objek penelitian selanjutnya.