

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *Wall shooting* terhadap hasil *Free throw* pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Medan. Dengan rata-rata *pretest* 3,25 dan rata-rata *posttest* 4,75 dengan selisih rata-rata sebesar 1.50.
2. Ada pengaruh latihan *Chair shooting* terhadap hasil *Free throw* pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Medan. Dengan rata-rata *pretest* 3,25 dan rata-rata *posttest* 4,38 dengan selisih rata-rata sebesar 1.13
3. Latihan *Wall shooting* lebih baik dari pada latihan *Chair shooting* terhadap tembakan hukuman pemain bola basket SMA N 7 Grabag, karena serata *posttest Wall shooting* 4,75 lebih besar dari pada *Chair shooting* 4,38 dengan selisih rata-rata sebesar 0.37.

#### 5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu :

1. Meningkatkan kepercayaan diri pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 7 Medan dalam bermain bola basket, khususnya melakukan *Free throw* dan mencetak bola dalam permainan bola basket.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku ( pelatih/atlet) pada saat latihan dalam meningkatkan kemampuan *free throw* yang ditekankan pada latihan *wall shooting* dan *chair shooting* sehingga memperoleh peningkatan yang lebih baik.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain bola basket putri SMA N 7 Medan terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes

### 5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan tembakan hukuman.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.