

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dari hasil rata-rata *pre test* diperoleh skor 4,27 dan *post test* diperoleh skor 7,13, dapat dilihat bahwa *shooting* pemain usia 14-16 tahun Prima Basketball Academy Medan mengalami peningkatan dengan semakin meningkatnya hasil pada saat melakukan *shooting*. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “ada pengaruh variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan hasil *shooting* bola basket pada pemain usia 14-16 tahun Prima Basketball Academy Medan 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 bentuk variasi latihan *shooting* yang telah diberikan peneliti dimasukkan kedalam program latihan di Prima Basketball Academy Medan.
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar pemain tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.
3. Diharapkan bentuk variasi latihan *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 bentuk variasi latihan *shooting* dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun bisa menjadi objek penelitian selanjutnya.