

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Hasil tes awal (pre-test) menunjukkan dari 12 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, hanya 4 siswi yang sudah memenuhi target dengan pencapaian persentase penilaian hasil 70% dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 33%. Sedangkan 8 siswi tidak memenuhi target dengan pencapaian persentase penilaian hasil 70% dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 67%, dengan skor rata – rata yang diperoleh atlet adalah 57,92.
2. Kemudian setelah diberi tindakan pada siklus I selama 2 minggu dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu, siswi diberikan tes hasil latihan I yang kemudian diperoleh sebanyak 11 orang siswi telah memenuhi target yang ditentukan dengan persentase ketuntasan klasikal 92% dan persentase penilaian hasil  $\geq 70\%$ , sedangkan 1 orang siswi belum memenuhi target tetapi meningkat dari hasil sebelumnya dengan persentase ketuntasan klasikal 8% dan persentase penilaian hasil  $< 70\%$  dan skor rata – rata yang diperoleh siswi adalah 78,33. Seluruh siswi mengalami peningkatan tes hasil latihan dari hasil sebelumnya dan peningkatan tersebut telah sesuai dengan indikator yang akan dicapai yaitu 70%, baik secara individu maupun kelompok. Peningkatan skor

rata – rata siswi dari hasil latihan sebelumnya sebesar 20,41 dan peningkatan persentase ketuntasan klasikal sebesar 59%.

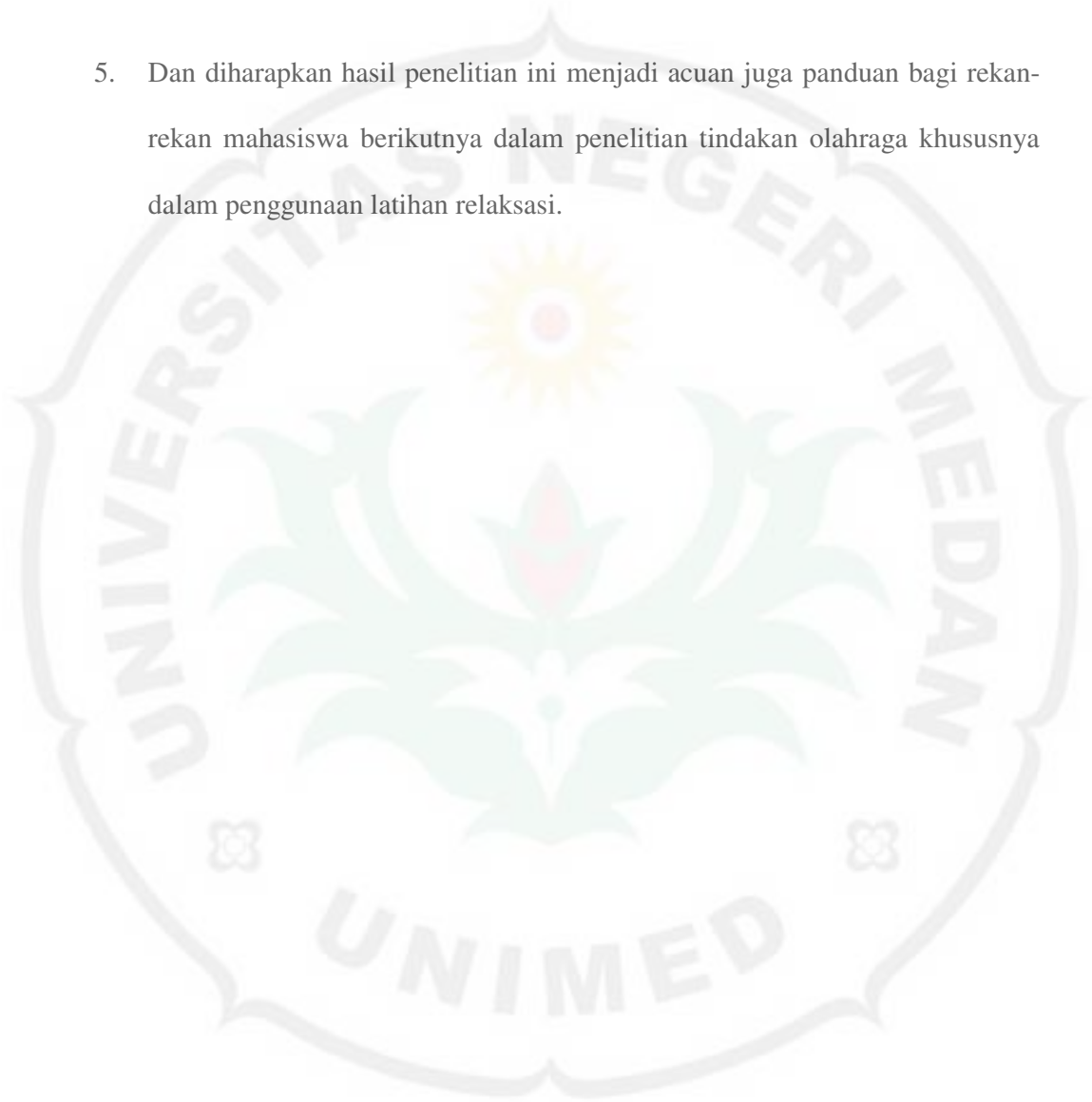
3. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan latihan rileksasi dapat meningkatkan ketepatan *shooting* permainan bola basket pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan tahun ajaran 2012/2013.

## **B. Saran**

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Disarankan pada Pelatih Bola Basket di SMA Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2012/2013 untuk mempertimbangkan latihan relaksasi pada latihan *shooting* dalam permainan bola basket karena hal ini dapat meningkatkan ketepatan *shooting* siswi.
2. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa siswi yang tidak rilek dalam melakukan *shooting* bola basket akibatnya hasil ketepatan kurang memuaskan. Maka disarankan kepada para pelatih agar melaksanakan latihan *shooting* melalui penerapan bentuk latihan relaksasi, karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *shooting* siswi secara tepat.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan relaksasi.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan relaksasi kiranya dapat mencoba dengan pembahasan bentuk latihan yang lainnya.

5. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan latihan relaksasi.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY