

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan Variasi Latihan *Shooting On The Line*, diperoleh hasil kemampuan *Shooting* siswa adalah dari 1 orang siswa (10%) telah mencapai target latihan dan 9 orang siswa (90%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata tes *Shooting* siswa adalah 10,6. Setelah dilaksanakan Variasi latihan *Shooting On The Line* terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh siswa, yaitu 8 orang siswa (80%) telah mencapai target latihan, dan hanya 2 orang siswa (20%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata siswa adalah 14,5.

Dari hasil tes yang dicapai oleh siswa setelah diberi tindakan terlihat peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai oleh siswa pada siklus I telah sesuai dengan target latihan yang ditetapkan sebelumnya sehingga penelitian tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan dengan Variasi latihan *Shooting On The Line* dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* siswa ekstrakurikuler bola basket Putera MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan latihan Variasi latihan *Shooting On The Line* untuk meningkatkan kemampuan *Shooting*.
2. Kepada sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang bola basket.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi latihan yang baru.

