

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya mengenai pengaruh program latihan *one-hand shooting* terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting under ring* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMKS PK Tridaya Bekasi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian program latihan *one-hand shooting* yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan repetitif selama empat minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting under ring* siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya kenaikan rerata skor yang signifikan antara hasil *pretest* (74.80) dan *posttest* (91.87).
2. Latihan *one-hand shooting* terbukti efektif dalam memperbaiki mekanika gerak dasar siswa, terutama dalam aspek posisi siku, kontrol pergelangan tangan, dan konsistensi pelepasan bola (*release*), yang secara langsung berdampak pada tingkat keberhasilan tembakan di area dekat ring.
3. Pendekatan latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip periodisasi dan progresivitas (sebagaimana dikemukakan oleh Tudor O. Bompa) berhasil membangun memori otot (*muscle memory*) yang diperlukan siswa untuk mempertahankan konsistensi performa saat melakukan *shooting* di bawah tekanan maupun kondisi latihan mandiri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih/Pembina Ekstrakurikuler

Diharapkan pelatih dapat menerapkan metode *one-hand shooting* ini secara rutin dalam program latihan rutin, mengingat efektivitasnya yang terbukti nyata. Selain itu, pelatih disarankan untuk terus melakukan pemantauan perkembangan teknik individu siswa melalui evaluasi berkala guna menjaga progresivitas performa atlet.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk lebih disiplin dalam menjalankan instruksi latihan yang diberikan, terutama dalam menjaga posisi mekanika gerak yang benar saat melakukan repetisi. Selain itu, siswa hendaknya tetap menjaga pola istirahat dan disiplin latihan agar adaptasi fisik yang dibangun selama program latihan dapat terjaga dengan optimal.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan terus memberikan dukungan, baik berupa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai maupun apresiasi bagi siswa yang berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sehingga pembinaan atlet di SMKS PK Tridaya Bekasi dapat berjalan lebih profesional dan berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa diharapkan dapat mengembangkan cakupan penelitian dengan menambah variabel lain, seperti pengaruh latihan fisik tambahan (kekuatan otot lengan atau *core stability*) terhadap akurasi *shooting*, atau menggunakan sampel penelitian yang lebih luas untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.