

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis data maka penelitian yang dilakukan ini menghasilkan :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan ketepatan *shooting free throw*, hal ini berarti koordinasi memberi kontribusi tinggi dengan ketepatan tendangan *shooting free throw*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan ketepatan *shooting free throw*, hal ini berarti semakin tinggi motivasi maka akan mempengaruhi kualitas ketepatan *shooting free throw*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dan motivasi secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting free throw*, hal ini berarti dengan semakin tinggi koordinasi dan motivasi secara bersama-sama maka akan meningkatkan kualitas ketepatan *shooting free throw*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi dan motivasi dengan *shooting free throw* pada atlet bola basket SMP Kristen Kanaan Jakarta Pusat.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini peneliti menyarankan:

- a. Seiring dengan perkembangan olahraga basket peneliti menyarankan untuk dapat memperhatikan setiap aspek yang dapat meningkatkan kemampuan bermain basket seperti koordinasi mata tangan dan faktor psikologi seperti motivasi yang dapat menunjang siswa bermain basket.
- b. Pelatih harus memberikan variasi atau metode yang baru dalam pelatihan sehingga para siswa atau atlet memiliki pembendaharaan secara keterampilan bermain basket khususnya ketepatan *shooting free throw*.
- c. Kemampuan melakukan ketepatan *shooting free throw* akan dilakukan dengan baik apabila pemahaman tentang pola gerak dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya sudah diajarkan ketika dalam latihan.