

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan, adanya perubahan atau peningkatan siswa dari observasi awal, siklus I, dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Dari hasil tes awal nilai rata-rata atlet 9,2, siklus I nilai rata-rata atlet 9,7, dan siklus II nilai rata-rata atlet 9,9. Untuk tingkat keberhasilan atlet hasil dari tes awal atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 4 atlet (20%), siklus I atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 15 atlet (75%), dan siklus II atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 atlet (90%).

Dengan demikian melalui metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting three point* pada atlet KU 16 - 18 di klub bola basket HPK Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih dapat menggunakan *metode block practice* dalam menjalankan program latihan.

2. Dengan adanya penelitian tindakan ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas latihan khususnya cabang olahraga bola basket.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan.