

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dengan permasalahan yang ada dan data yang telah dikumpul, serta hasil analisis data yang telah dilakukan, akhirnya peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hubungan positif antara power tungkai dengan keterampilan jump shoot bola basket. bahwa semakin baik power tungkai maka semakin baik pula keterampilan jump shoot bola basket Dan sebaliknya, semakin rendah power tungkai siswa semakin rendah pula jump shoot bola basketnya..
2. Hubungan positif antara *kekuatan* otot lengan dengan keterampilan jump shoot bola basket. semakin baik *kekuatan* otot lengan, maka semakin baik pula keterampilan jump shoot bola basket dan sebaliknya, jika *kekuatan* otot lengan rendah, maka keterampilan jump shoot bola basket pun akan rendah.
3. Hubungan positif antara rasa percaya diri dengan keterampilan jump shoot bola basket semakin baik percaya diri makin baik pula keterampilan jump shoot bola basket Dan sebaliknya, makin rendah percaya diri, makin rendah pula keterampilan jump shoot bola basketnya.

4. Hubungan positif antara *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama pada keterampilan jump shoot bola basket

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut di atas, maka dapat dijelaskan suatu upaya-upaya untuk meningkatkan *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri akan meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket.

Setelah dilakukan pembahasan, maka diperoleh hubungan positif antara *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama terhadap keterampilan jump shoot bola basket. Oleh karena itu, maka ketiga variabel bebas tersebut perlu mendapatkan perhatian di dalam melakukan latihan keterampilan jump shoot bola basket. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka ada beberapa implikasi yang perlu dijelaskan khususnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan jump shoot bola basket. Adapun implikasi yang dimaksud seperti berikut ini

1.Meningkatkan Latihan *power tungkai*

Power tungkai yang baik mutlak dimiliki oleh pemain bola basket. Dengan memiliki *power tungkai* yang baik pemain bola basket akan lebih mudah menguasai teknik-teknik melakukan jump shoot bola basket, *power tungkai* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan

gerakan dalam ruang gerak ketika melakukan sebuah aktifitas. Dengan memiliki power tungkai yang baik maka seorang pemain bola basket dapat terhindar dari resiko cedera saat melakukan gerakan shooting. Dengan power tungkai yang baik pula, seorang pemain bola basket dapat memperbaiki sikap tubuh saat melakukan gerakan jump shoot bola basket. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa semakin baik power tungkai seorang pemain bola basket, maka semakin efektif pula kemampuan jump shoot nya.

Dalam penelitian ini telah terbukti bahwa power tungkai memiliki koefisien korelasi (r^2) sebesar 0,518. Hal ini menunjukkan bahwa power tungkai mempunyai sumbangan yang cukup besar terhadap keterampilan jump shoot bola basket.

Dengan merancang program latihan power tungkai yang baik, maka akan meningkatkan power lompatan pemain bola basket pada saat melakukan jump shoot. Dengan meningkatnya power tungkai pemain bola basket maka akan berpengaruh terhadap kualitas shooting bola basket itu sendiri serta yang lebih penting adalah berpengaruh terhadap keterampilan jump shoot. Karena dengan power tungkai yang baik, maka akan membuat pemain bola basket dapat menghindari cedera pada saat melompat dan mampu melakukan gerakan jump shoot secara maksimal.

2. Meningkatkan Latihan kekuatan otot lengan

Kekuatan otot lengan merupakan unsur pendukung untuk melakukan aktivitas gerak dalam melakukan jump shoot bola basket. Dengan *kekuatan* yang dimiliki otot lengan diharapkan dapat melakukan aktivitas gerak yang bertumpu pada lengan atau mendukung gerakan yang lain. Melakukan shooting merupakan kegiatan yang memerlukan kemampuan *kekuatan* dalam melakukan lemparan dalam waktu yang relative pendek. Otot lengan adalah salah satu kelompok otot yang bekerja relative cepat, Dengan memiliki *kekuatan* otot lengan yang baik, seorang shooter dapat melakukan gerakan shooting dengan baik.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *kekuatan* otot lengan memiliki hubungan yang erat dengan keterampilan jump shoot bola basket Hal ini disebabkan bahwa ketika melakukan kegiatan jump shoot bola basket, maka otot lengan akan bekerja dengan waktu yang relative pendek. Ketika seorang shooter tidak memiliki *power* otot lengan yang cukup baik, tentu hal ini akan berpengaruh buruk terhadap kualitas shootingnya.

Mengenai besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan jump shoot bola basket, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi *kekuatan* otot lengan(r_{yi}) sebesar 0.488 Hal ini cukup memberikan bukti bahwa *kekuatan* otot lengan memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keterampilan jump shoot bola basket.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa penyusunan program latihan haruslah diarahkan kepada peningkatan *kekuatan* otot lengan seorang shooter sebaik mungkin agar keterampilan jump shoot bola basket yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Diharapkan dengan meningkatnya *kekuatan* otot lengan, maka keterampilan jump shoot bola basket akan lebih sempurna.

3. Meningkatkan percaya diri

Percaya diri yang baik harus dimiliki oleh seorang shooter bola basket, Dengan memiliki percaya diri yang baik siswa akan lebih menghasilkan shoot yang optimal dalam jump shoot bola basket. Percaya diri merupakan sebuah dorongan baik dari dalam ataupun dari luar percaya diri sangat mempengaruhi dalam pencapaian hasil belajar suatu cabang olah raga. Dengan memiliki percaya diri yang optimal maka seorang shooter dapat melakukan jump shoot bola basket dengan lebih baik.

Dalam penelitian ini telah terbukti bahwa percaya diri memiliki koefisien korelasi (r_y^2) sebesar 0.496. Hal ini menunjukkan bahwa percaya diri mempunyai sumbangan yang cukup besar terhadap keterampilan jump shoot bola basket.

Dengan memberikan rasa percaya diri yang baik, maka akan meningkatkan prestasi seorang shooter pada saat melakukan jump shoot

bola basket. Dengan meningkatnya percaya diri shooter maka akan berpengaruh terhadap kualitas shooting sendiri serta yang lebih penting adalah berpengaruh terhadap keterampilan jump shoot bola basketnya. Karena dengan percaya diri yang baik, maka akan membuat seorang shooter dapat melakukan gerakan jump shoot bola basket secara maksimal.

4. Merancang Program Latihan Keterampilan jump shoot bola basket pada seorang shooter bola basket

Power tungkai, kekuatan otot lengan dan percaya diri merupakan variabel yang menunjang. Baik variabel *power tungkai* dan variabel kekuatan otot lengan serta percaya diri memiliki hubungan dengan keterampilan jump shoot bola basket. Dengan diketahuinya ketiga variabel yang memiliki hubungan dengan keterampilan jump shoot bola basket, maka diupayakan dalam merancang program latihan dengan mengutamakan variabel *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri untuk meningkatkan kemampuan jump shoot bola basket.

Dengan merancang program latihan dari *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri maka diharapkan variabel *power tungkai*, variabel kekuatan otot lengan dan percaya diri akan meningkat keterampilan jump shoot bola basket. Dengan meningkatnya variabel *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan rasa percaya diri maka akan meningkatkan juga keterampilan jump shoot bola basket. Dengan meningkatnya keterampilan jump shoot bola basket, diharapkan dapat meningkatkan prestasi shooting yang baik. Seorang siswa yang memiliki

kemampuan jump shoot bola basket dengan baik dapat meningkatkan kualitas prestasi shootingnya .

C. Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam usaha meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket pada seorang shooter disarankan pada pelatih dan guru pendidikan jasmani mengembangkan berbagai program latihan yang dapat menunjang *power tungkai*, kekuatan otot lengan dan percaya diri pada waktu latihan di sekolah maupun di luar jam pelajaran sekolah sehingga para shooter mampu melakukan jump shoot dengan maksimal.
2. Untuk mendapatkan hasil jump shoot yang maksimal maka diperlukan beberapa sumbangan faktor fisik dan psikis antara lain *power tungkai* kekuatan otot lengan dan percaya diri. Berkenaan dengan hal tersebut maka penulis sarankan agar hasil penelitian ini dipergunakan sebagai alat tes untuk mencari dan memilih shooter (talent scoting) yang dapat diharapkan di masa depan dan juga sebagai regenerasi shooter bola basket di kelas olahraga maupun di kabupaten bekasi.
3. Kepada sesama peneliti disarankan agar melakukan penelitian-penelitian dengan menggunakan variabel komponen fisik dan psikis dalam cabang olah raga lainya untuk mendapatkan informasi-informasi terbaru yang lebih baik tentang variabel penelitian yang belum terdapat

pada penelitian ini khususnya terhadap kemampuan jump shoot bola basket.

4. Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas jelas sekali bahwa *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan percaya diri memiliki korelasi dan sumbangan dengan keterampilan jump shoot bola basket. Dengan demikian hubungan *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan percaya diri, merupakan unsur yang mendukung dan memberikan dampak terhadap keterampilan jump shoot bola basket. Tingkat *power tungkai*, kekuatan otot lengan , dan percaya diri, yang tinggi maka akan menghasilkan prestasi tinggi pula. Usaha untuk melatih *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan percaya diri berarti pula usaha meningkatkan prestasi jump shoot bola basket.

Program latihan yang diberikan terhadap variabel *power* tungkai, kekuatan otot lengan dan percaya diri harus disesuaikan dengan efektifitas sumbangan yang diberikan sebab pada kenyataannya masih ada faktor-faktor lain diluar ketiga variabel tersebut yang dapat diprediksikan memberi sumbangan yang berarti, sehingga pada akhirnya masih perlu dikaji juga faktor-faktor lain yang dapat menyumbangkan prestasi jump shoot bola basket.