

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

- Berdasarkan validasi ahli dan hasil uji coba, penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk model latihan *medium shoot* bola basket dengan menggunakan latihan *drill* yang berhubungan kepada keterampilan akurasi *shooting* khususnya teknik *jump shoot* sebanyak 19 (Sembilan belas) model latihan *medium shoot* di Club SMA N 1 Merangin. Produk model pengembangan ini dijadikan dalam bentuk video sebagai referensi pelatih dan pemain bola basket dalam penyampaian materi latihan *medium shoot* bola basket yang terkait dengan menggunakan latihan *drill*.
- Pengembangan variasi latihan dribble akan membuat kemampuan dribble siswa semakin bertambah. Peneliti kemudian mengembangkan latihan dribble yang dinamakan DELTA JAMBU. Dengan adanya variasi latihan dribble ini diharapkan dapat meningkatkan semangat latihan siswa sehingga mereka lebih tertarik untuk berlatih dan menambah motivasi mereka untuk mampu meningkatkan kemampuan dribble. Variasi latihan DELTA JAMBU ini juga melalui tahapan-tahapan tertentu yang meliputi tinjauan ahli bidang bolabasket, Pengembangan variasi latihan dribble akan membuat kemampuan dribble siswa semakin bertambah. Peneliti kemudian mengembangkan latihan dribble yang dinamakan DELTA JAMBU. Dengan adanya variasi latihan dribble ini diharapkan dapat meningkatkan semangat latihan siswa sehingga mereka lebih tertarik untuk berlatih dan menambah motivasi mereka untuk mampu meningkatkan kemampuan dribble. Terdapat beberapa revisi yang diberikan ahli bidang kepelatihan bolabasket terhadap produk sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil, antara lain:
 1. Jumlah anak dan bola tenis setiap kelompok harus bertambah setiap

minggunya. Semakin banyak anak dan bola tenis yang digunakan dalam satu kelompok akan menambah daya konsentrasi visual (mata) dan perasaan (feeling) yang semakin baik.

2. Variasi latihan dasar atau awalan dari metode latihan DELTA JAMBU yang langsung dengan 2 orang melakukan dribble berhadapan dan melakukan lempar tangkap bola tenis untuk mengenalkan terlebih dahulu
3. Jarak saat melakukan lempar tangkap jambu berpasangan harus mengalami peningkatan, tidak langsung dengan jarak yang lebar. Sehingga akan menjadikan metode tersebut lebih efektif.

B. IMPLIKASI

Pengembangan model latihan teknik dasar bola basket pada club SMA N 1 Merangin di desain dalam bentuk video *drill* berisi pola latihan teknik medium jump shoot yang meliputi *dribble*, *jump*, dan *shoot* guna mempengaruhi dan mempermudah perkembangan teknik dasar bola basket atlet tersebut.

C. SARAN

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan medium shoot bola basket dengan menggunakan latihan *drill* ini, peneliti menyarankan yaitu:

- a. Dilakukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitasnya terlebih dahulu untuk membuktikan bahwa model latihan *medium shoot* bola basket dapat meningkatkan akurasi *shooting* khususnya akurasi *jump shoot* pada jarak sedang atau *medium* menggunakan latihan *drill*
- b. Mengembangkan lebih banyak lagi variasi latihan dribble agar siswa bisa lebih semangat berlatih dan memberikan motivasi siswa untuk mengembangkan kemampuan dribble secara maksimal