

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan bola bertahap berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMPI Miftahul Muta'alimin. Penerapan metode *progressive ball training* yang terstruktur dari gerakan tanpa bola hingga situasi permainan nyata terbukti mampu mengoptimalkan koordinasi gerak, meningkatkan akurasi tembakan, serta memperkuat konsistensi eksekusi *lay up shoot* peserta didik.

Penyelenggaraan program latihan yang sistematis ini terbukti memberikan kontribusi nyata dalam memfasilitasi pembentukan pola gerak otomatis (*muscle memory*) pada sistem saraf pusat peserta didik. Pembagian tahapan latihan menjadi segmen-segmen parsial memudahkan siswa memahami mekanika gerak secara terisolasi sebelum diintegrasikan ke dalam rangkaian gerakan utuh. Temuan ini menjawab secara tuntas rumusan masalah serta membuktikan kebenaran hipotesis penelitian yang diajukan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah diuraikan, peneliti menyampaikan beberapa saran konstruktif yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih

Para guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler disarankan untuk mengadopsi dan mengimplementasikan metode latihan bola bertahap dalam menyusun program pembelajaran teknik dasar bola basket. Penyusunan modul latihan yang bertahap dan terstruktur hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisik serta kapasitas motorik awal siswa guna mencegah kejenuhan dan meminimalisasi risiko kesalahan teknis.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik hendaknya senantiasa disiplin dan konsisten dalam mengikuti setiap tahapan latihan yang diberikan oleh guru atau pelatih. Pemahaman yang mendalam terhadap setiap fase gerakan dasar, mulai dari langkah kaki (*footwork*) hingga pelepasan bola (*release*), menjadi kunci utama dalam membangun penguasaan teknik *lay up shoot* yang akurat dan stabil.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan sarana dan prasarana olahraga yang memadai guna menunjang kelancaran proses pembelajaran pendidikan jasmani serta kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Penyediaan fasilitas yang kondusif akan mempermudah penerapan variasi metode latihan yang inovatif dan efektif bagi pengembangan bakat peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik sejenis disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih luas serta menambahkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Peneliti berikutnya juga dapat mengeksplorasi pengaruh latihan bola bertahap terhadap variabel keterampilan teknik dasar lainnya seperti *shooting* jarak jauh, *dribbling*, atau *passing* dalam cabang olahraga bola basket.