

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang dilakukan, penelitian ini memberikan simpulan bahwa sumbangan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri yaitu tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan dan *power* tungkai yang diolah dan dianalisis dengan bantuan SPSS 20.0, diolah dan dianalisis dengan menghitung koefisien korelasi masing-masing prediktor terhadap kriterium serta mengetahui korelasi parsial dan ganda antara prediktor dan kriterium serta sumbangan dari masing-masing prediktor. Setelah dianalisis menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan positif tinggi badan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan tinggi badan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 53,5%.
2. Ada hubungan positif panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 15,4%.
3. Ada hubungan positif kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 7,1%.
4. Tidak ada hubungan positif antara *power* tungkai dengan kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
5. Ada hubungan positif tinggi badan dan panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan tinggi badan dan panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri dengan sebesar 68,9%.
6. Ada hubungan positif antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan

antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 60,6%.

7. Tidak ada hubungan positif antara tinggi badan dan *power* tungkai dengan kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
8. Ada hubungan positif antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 22,5%.
9. Tidak ada hubungan positif antara panjang lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
10. Tidak ada hubungan positif antara kekuatan otot lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
11. Ada hubungan positif antara tinggi badan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Sumbangan tinggi badan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri sebesar 76%.
12. Tidak ada hubungan positif antara tinggi badan, panjang lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
13. Tidak terdapat hubungan positif antara tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
14. Tidak terdapat hubungan positif antara panjang lengan, kekuatan otot lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.
15. Tidak terdapat hubungan positif antara tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi badan, panjang lengan, dan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan *free throw shoot* atlet bolabasket putri. Tetapi untuk *power tungkai* tidak memiliki hubungan yang positif.

Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya dalam upaya meningkatkan kemampuan *free throw shoot* dengan mempergunakan faktor fisik yaitu tinggi badan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan. Dari segi tinggi pada memiliki keuntungan jangkauan yang lebih tinggi terhadap ring. Hal ini akan memberikan dampak pelepasan bola pada saat melaksanakan *free throw shoot* lebih tinggi sehingga persentase keberhasilan lebih tinggi pula. Atlet yang mempunyai panjang lengan lebih panjang dari atlet lainnya juga memiliki persentase memasukkan bola pada saat *free throw shoot* lebih tinggi pula. Ini dipengaruhi terhadap sistem kerja pengungkit, yaitu dorongan terhadap bola untuk mencapai ring. Jangkauan juga merupakan hal yang terpenting dalam hubungan panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*. *Free throw shoot* yang baik dapat terlaksana dengan dorongan dan lecutan yang berasal dari lengan diakhiri jari-jari pada saat mendorong bola ke arah ring. Kekuatan otot lengan merupakan faktor yang penting dalam konsistensi melaksanakan *free throw shoot*. Dorongan yang berasal dari lengan lebih konsisten apabila seorang atlet mempunyai kekuatan lengan yang baik.

Dari implikasi tersebut dapat dikembangkan ke dalam implikasi yang sifatnya praktis yang dapat berupa upaya atau usaha nyata agar pencapaian prestasi olahraga bolabasket dapat lebih maksimal. Secara rinci, upaya dan usaha nyata dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Faktor tinggi badan

Dari segi tinggi badan, atlet yang memiliki tinggi badan yang tinggi memiliki kelebihan daripada yang memiliki tinggi badan yang pendek. Karena dengan tinggi badan yang tinggi akan menghasilkan gaya yang

relatif lebih efektif dengan daya dorong dan jangkauan ke ring yang lebih dekat.

Selain itu pertumbuhan dan perkembangan atlet perlu diperhatikan. Sehingga dalam memilih atlet bolabasket tinggi badan merupakan salah satu faktor yang terpenting.

2. Faktor panjang lengan

Seperti halnya tinggi badan, panjang lengan yang panjang memiliki kelebihan daripada panjang lengan yang pendek. Dengan rentang lengan yang panjang gaya yang dihasilkan dalam melaksanakan dorongan akan lebih besar disertai dengan jangkauan ke ring yang lebih dekat akan memberikan persentase yang tinggi dalam memasukkan bola ke ring.

3. Faktor kekuatan otot lengan

Kemampuan otot lengan merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolabasket. Dalam pertandingan yang memiliki jangka waktu yang panjang kekuatan otot lengan sangat diperlukan. Untuk memperoleh kekuatan otot lengan yang baik perlu latihan yang disesuaikan dengan hasil yang ingin dicapai. Program latihan memfokuskan pada peningkatan kekuatan otot lengan.

4. Faktor *power* tungkai

Power otot tungkai merupakan bagian dari kondisi fisik yang penting dalam permainan bolabasket. *Power* digunakan sepanjang permainan dengan berbagai variasi, terutama *power* tungkai dan lengan. Permainan bola basket sangat dinamis *power* sangat diperlukan ketika melakukan lompatan-lompatan. Hanya saja dalam melakukan *free throw shoot power* kurang memiliki sumbangan. Tetapi tentu saja ini tidak bisa lepas dari permainan bolabasket. Maka komponen *power* tungkai tetap harus dilatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih

Upaya pencapaian prestasi dalam bolabasket putri hendaknya dilakukan dengan pemilihan calon atlet yang baik, khususnya dalam pencapaian kemampuan *free throw shoot* yang maksimal perlu diperhatikan faktor tinggi badan, panjang lengan, dan kekuatan otot lengan. Supaya dalam latihan kondisi fisik lebih efektif dan efisien maka latihan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan besarnya sumbangan yang diberikan oleh ketiga unsur tersebut.

2. Untuk atlet

Dengan mengetahui sumbangan yang diberikan dari faktor tinggi badan, panjang lengan, dan kekuatan otot lengan, diharapkan atlet berusaha meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Sebaiknya tidak berbangga diri dengan tinggi badan yang mumpuni mengingat basket tidak hanya sebatas melakukan *free throw shoot*, perlu banyak berlatih dan berkonsultasi dengan pelatih dalam melakukan teknik-teknik dalam basket terutama *free throw shoot*, sehingga bakat yang dimiliki tidak sia-sia.

3. Untuk masyarakat luas

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang menyenangkan, menyehatkan, dan dapat memupuk kebersamaan. Selain itu olahraga bolabasket dapat dijadikan profesi, hobi, atau pencapaian prestasi. Dalam pencapaian prestasi diharapkan masyarakat ikut mendukung dan berpartisipasi dalam segala kegiatan yang berhubungan dengan olahraga bolabasket.