

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap keterampilan teknik dasar bola basket siswa kelas IX SMAN 1 Darul Imarah, dapat disimpulkan bahwa secara umum penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket siswa berada dalam kategori **Baik**. Walaupun mayoritas siswa sudah berada dalam kategori **Baik**, hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi kemampuan antar siswa. Beberapa siswa masih berada pada kategori **Cukup** dan **Sedang**, khususnya dalam aspek dribbling. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterampilan teknik dasar siswa belum merata di semua aspek

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menjadi indikator penting bagi guru PJOK untuk terus meningkatkan mutu pembelajaran dengan lebih menitikberatkan pada latihan teknik yang masih lemah. Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas IX SMAN 1 Darul Imarah mengenai keterampilan teknik dasar bola basket, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. **Secara umum, keterampilan teknik dasar bola basket siswa berada pada kategori “Baik”.** Dari 15 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 9 siswa (60%) berada dalam kategori Baik, 4 siswa (26,67%) berada dalam kategori Cukup, dan 2 siswa (13,33%) berada dalam kategori Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menguasai teknik dasar bola basket dengan cukup baik.

2. **Aspek keterampilan passing merupakan teknik dasar yang paling dikuasai oleh siswa.** Nilai rata-rata passing adalah **73,26**, yang mengindikasikan bahwa siswa telah mampu melakukan operan secara tepat dan sesuai teknik. Passing menjadi kekuatan utama siswa dalam penguasaan teknik dasar bola basket.
3. **Aspek shooting berada pada tingkat cukup baik**, dengan nilai rata-rata **64,73**. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman dan kemampuan dasar dalam melakukan tembakan, namun akurasi dan konsistensinya masih perlu ditingkatkan melalui latihan lanjutan.
4. **Aspek dribbling merupakan aspek dengan tingkat penguasaan paling rendah.** Dengan nilai rata-rata **52,73**, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menggiring bola, baik dari segi teknik dasar maupun kontrol saat bergerak. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan latihan pada aspek ini.
5. **Secara keseluruhan, rata-rata nilai keterampilan teknik dasar bola basket siswa adalah 190,73.** Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan siswa secara umum tergolong cukup baik, namun terdapat beberapa aspek teknik yang masih perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

5.2 Saran.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan):

- Diharapkan dapat menyusun program latihan teknik dasar bola basket yang **lebih menekankan pada aspek dribbling**, karena merupakan aspek yang paling lemah.
- Memberikan **pendekatan individual dalam pembelajaran**, terutama kepada siswa yang memiliki tingkat keterampilan rendah agar bisa mengejar ketertinggalan.
- Melakukan evaluasi berkala terhadap keterampilan siswa, sehingga perkembangan siswa dapat terpantau dengan baik dan pembelajaran menjadi lebih terarah.

2. Bagi Siswa:

- Diharapkan untuk **lebih giat berlatih dan meningkatkan motivasi belajar olahraga**, khususnya dalam penguasaan teknik dasar bola basket.
- Memanfaatkan waktu latihan dengan maksimal serta melakukan latihan mandiri di luar jam pelajaran guna mempercepat penguasaan teknik.

3. Bagi Sekolah:

- Disarankan untuk **menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai**, seperti bola basket, ring basket, dan lapangan yang representatif untuk mendukung proses pembelajaran olahraga yang lebih efektif.
- Mendorong dan memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel, menambah variabel seperti motivasi atau minat belajar siswa, dan menggunakan metode uji keterampilan yang lebih variatif agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.