

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pelaksanaan teknik *shooting* maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Langkah-langkah dalam melakukan shooting

- Fokuskan pandangan mata ke target (keranjang/ring basket).

Pandangan kita saat melakukan *shooting* harus benar-benar terarah ke ring/keranjang.

- Usahakan badan dalam keadaan rileks, lalu rentangkan kaki, punggung, dan bahu.

Pada saat melakukan *shooting* badan harus dalam keadaan rileks sehingga melakukan *shooting* boleh lebih terarah.

- Posisi kaki di buka selebar bahu dan lutut sedikit di tekuk sampai otot paha memiliki kekuatan.

Posisi kaki di buka selebar bahu dan lutut sedikit di tekuk tujuannya untuk menambah kekuatan tubuh saat melakukan *shooting*.

- Lakukanlah tembakan dengan melontarkan tangan ke atas, lalu melenturkan jari-jari ke depan.

Dengan cara ini agar dorongan bola lebih keras dan terarah ke ring.

2. Sesuai dengan pengamatan tentang tinjauan pelaksanaan teknik keterampilan *shooting* sangat membantu siswa dalam melakukan teknik

shooting dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai serta mempermudah siswa untuk belajar dan menambah wawasan tentang *shooting* dalam permainan bola basket.

3. Tinjauan pelaksanaan teknik keterampilan *shooting* sangat menarik, sehingga siswa dengan mudah melakukan *shooting* bola basket ke arah ring dengan baik dan benar. Begitu pun dengan capaian pembelajaran yang di capai oleh anak-anak yaitu mencari sumber, dan mencari segala hal yang mendukung keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket. siswa juga harus bisa berkeaktivitas atau mengembangkan ide-ide melalui teknik keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket. setiap anak harus memiliki potensi atau kemampuan yang baik dalam mengikuti teknik keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket.

B. Saran

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa, berdasarkan penelitian ini di harapkan agar siswa lebih bers emangat membiasakan untuk mendengarkan penjelasan materi dari bapak ibu guru.
2. Bagi guru, kedepannya agar lebih banyak memberikan permainan-permainan yang di modifikasi agar lebih tertarik lagi dengan pembelajaran bola basket terutama dalam teknik dasar *shooting*.
3. Bagi kepala sekolah harus mengutamakan sarana dan prasarana dalam bidang olahraga bisa terpenuhi, termasuk dalam pembelajaran bola

basket. Dikarenakan sarana dan prasarana yang memadai dapat membangkitkan semangat siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Pemerintah: Agar lebih menghimbau guru-guru di sekolah terkhususnya SMA Negeri 2 Ende sehingga siswa mampu mendapat hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam proses pembelajaran bola basket terutama dalam teknik dasar *shooting* dalam pembelajaran pendidikan jasmani disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, agar siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.
5. Bagi peneliti yang akan datang, hasil ini dapat dijadikan perbandingan untuk penelitian berikutnya.