

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan di depan bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan konsentrasi terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas pada siswa putra SMA Negeri 3 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, guru dan siswa yang ada di SMA Negeri 3 Gorontalo sebagai berikut :

- 5.2.1. Dalam menciptakan suatu prestasi tidak hanya faktor fisik, teknik dan taknik saja yang terus diasah dalam suatu rangkaian pelatihan tetapi semuanya harus di imbangi pula dengan latihan mental guna mencapai suatu prestasi.
- 5.2.2. Dalam merancang suatu program latihan suatu program latihan haruslah terencana dengan baik yang dapat mencakup latihan fisik, taktik, teknik dan mental dalam 1 kali latihan sehingga 4 faktor latihan ini dapat berkembang bersama-sama guna mencapai suatu perstasi.