

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada Atlet bola basket Club Papar Basketball di Kabupaten Kediri dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan free throw yang di beri perlakuan latihan *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada Atlet bola basket Club Papar Basketball di Kabupaten Kediri tahun 2020 menghasilkan pengaruh yang sangat signifikan.
2. Terdapat pengaruh juga antara latihan free throw tanpa di beri perlakuan latihan *self talk* terhadap kemampuan *Shooting free throw* pada Atlet bola basket club papar basketball tahun 2020 yang tidak terlalu signifikan.
3. Latihan *Self Talk* dapat memeberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan Shooting Free Throw karena dapat mempengaruhi hal psikologis berupa kepercayaan diri, motivasi dan, konsentrasi

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas penulis menganjurkan saran:

1. Bagi pelatih atau pembinan Club Papar Basketball ataupun Club dan disekolah lainnya di harapkan dalam melatih kemampuan *Shooting free throw* sebaiknya di kombinasikan dengan latihan *self talk* karena terbukti lebih baik dalam meingkatkan kemampuan tembakan free throw .

2. Bagi peneliti yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan di harapkan untuk dapat membandingkan bentuk bentuk latihan lainnya agar dapat di peroleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Shooting free throw* dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Imam Sodiqun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Kuan , Garry & Roy, Jolly.(2007) *Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Perfomance Outcome Among Wushu athlets*. Journal Of Sport Science And Medicine, 6 (CSSI-2), 28-33.(Online). Tersedia : <http://jssm,.org>
- Tulus Tri Karsono. (2010). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Bahu, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Free throw Pada Ekstrakulikuler Bolabasket Di Sma Muhamaddiyah 7 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK – UNY
- Kirschenbaum.(2005). *Cognitive Behavioral Interventions in Sport: A Self Regulatory Prespective*. Champaign: Human kinetic
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga: *Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Alfristo Kevin Pranata (2016). *Pengaruh Self talk Positif Terhadap kemampuan free throw pada peserta Atlet ekstrakurikuler bola basket SMP 13 Yoogyakarta*
- Syifa Hanifati. (2017). *Self talk dan VisuaL Image pada Atlet yang mengalami Kecemasan berbicara di depan kelas SMP Negeri 5 Purbalingga*
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Hidayat Yusuf. (2007). *pengantar psikologi olahraga* Bandung Warli Design.
- Jones & Hardy (1990). *Stress In Elite Sport: Experiences of Some Elite Perfomance*. New York: Jhon Wileys and Sons