

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai korelasi antara power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil tembakan bebas bola basket, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan dari power tungkai terhadap hasil tembakan bebas pada olahraga bola basket.
2. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan dari power lengan terhadap hasil tembakan bebas pada olahraga bola basket.
3. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan dari fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil tembakan bebas pada olahraga bola basket.
4. Terdapat korelasi yang positif dan signifikan dari power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil tembakan bebas pada olahraga bola basket.

B. SARAN

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi bola basket maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para pembina dan atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga bola basket.
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen fisik dasar terhadap kemampuan teknik bola basket, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga bola basket maupun cabang olahraga lainnya.

Willyandri Sudjarmiko, 2014

Korelasi antara power tungkai, power lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil tembakan bebas cabang olahraga bola basket

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang lebih canggih.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain hasil tembakan bebas dilakukan pula penelitian tentang pengkajian program latihan pada atlet bola basket sehingga dapat menunjang performa yang maksimal pada saat bertanding.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.