

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket yaitu : Terdapat kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan saran mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket, antara lain :

1. Untuk atlet UKM Bola Basket UPI agar dapat meningkatkan latihan kekuatan otot lengan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, latihan fleksibilitas pergelangan tangan untuk pembentukan dan penguatan otot tricep, latihan kekuatan otot tungkai supaya tumpuan kedua tungkai lebih kuat dan kokoh, ketiga hal tersebut diduga kuat dapat berkontribusi terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket
2. Sebelum melakukan ketiga hal tersebut diharapkan semua atlet UKM Bola Basket UPI dapat melakukan peregangan terlebih dahulu dengan baik baik statis maupun dinamis supaya otot-ototnya dapat berkontraksi dengan baik, karena peregangan merupakan bagian dari inti latihan.