

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pada fleksibilitas pergelangan tangan menunjukkan tidak adanya sumbangan yang berarti terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*), dapat ditarik kesimpulan menunjukkan korelasi tidak signifikan sehingga fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi yang negatif terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*).
2. Pada fleksibilitas sendi bahu menunjukkan tidak adanya sumbangan yang berarti terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*), dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel tersebut menunjukkan korelasi tidak signifikan sehingga fleksibilitas sendi bahu memberikan kontribusi yang negatif terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*).
3. Pada fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu secara bersama-sama menunjukkan tidak adanya sumbangan yang berarti terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*), dapat ditarik kesimpulan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan dan sendi bahu secara bersama-sama memberikan kontribusi negative terhadap hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket.

#### B. Saran

Saran yang diajukan ditujukan untuk pembina, pelatih, dan atlet pada cabang olahraga bola basket, serta peneliti selanjutnya. Berikut adalah saran yang diajukan:

1. Bagi atlet pada cabang olahraga permainan bola basket khususnya pada latihan *shooting* hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas dan dapat menunjang kemampuan untuk dapat menguasai teknik dasar *shooting* .

2. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik dan mental secara spesifik supaya menunjang pada pencapaian prestasi.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan suatu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan dan kontribusi dengan hasil *shooting* tembakan bebas (*free throw*), penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi bola basket.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya kepada mahasiswa diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian ulang lebih mendalam.

