

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil *Free Throw* pada tim putri ekstrakurikuler bola basket SMA YP Unila Bandar Lampung. maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan berpengaruh
2. signifikan terhadap peningkatan hasil *Free Throw* yang diperoleh Atlet putri ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung.
3. Latihan Konvensional berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *Free Throw* yang diperoleh Atlet putri ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan power otot tungkai dan power otot lengan dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan hasil *Free Throw* yang diperoleh Atlet putri ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung.

5.2 Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih Bola Basket khususnya untuk atlet Bola Basket agar lebih fokus pada saat berlatih, karena akan mempengaruhi performa dan pencapaian prestasi.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan, waktu serta materi.