

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif dari power otot tungkai terhadap hasil tembakan hook shot sebesar 72,25%.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari power lengan terhadap hasil tembakan hook sebesar 57,76%.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari power otot tungkai dan power lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan hook shot dengan sebesar 84,64%.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka peneliti merekomendasikan sebagai berikut:

1. Dengan adanya kontribusi antara *power* otot tungkai dan *power* lengan terhadap hasil *hook shot*, maka pelatih dilingkungan PERBASI kota Garut diharapkan agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *hook shot* yaitu *power* otot tungkai dan *power* lengan karena kedua faktor ini ternyata memberikan sumbangan atau kontribusi yang berarti terhadap hasil *hook shot*.

2. Bisa dijadikan pertimbangan untuk menentukan pemain yang berada diposisi *low post* dengan memperhatikan kemampuan dari aspek penunjang kondisi fisik dari masing-masing atlet, khususnya untuk melakukan jenis lemparan *hook shot* ini.
3. Hendaknya ada penelitian lebih lanjut yang meneliti faktor-faktor lainnya untuk mencari besarnya sumbangan atau kontribusi terhadap hasil *hook shot* ini.

