

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan memberikan sumbangan sebesar 39,4% terhadap hasil *free throw* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA MUHA 02 Boja.
2. Kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan sebesar 26,5% terhadap hasil *free throw* pada siswa peserta ekstra kurikuler bola basket SMA MUHA 02 Boja.
3. Secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot Tungkai memberikan sumbangan sebesar 64,9% terhadap hasil *free throw* pada siswa peserta ekstra kurikuler bola basket SMA MUHA 02 Boja.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan *free throw* dalam permainan bola basket yang baik, perlu memberikan basis latihan kekuatan otot lengan secara terprogram dan terencana karena lengan merupakan bagian anggota badan yang terlibat langsung saat melakukan tembakan. Selain itu

masih perlu juga peningkatan kekuatan otot tungkai sebagai komponen pendukung saat melakukan tembakan sehingga performen pemain saat melakukan *free throw* menjadi lebih stabil.

2. Saat latihan peningkatan kekuatan, perlu juga ditekankan latihan mengkombinasikan atau mengkoordinasikan kekuatan otot lengan dengan teknik tembakan yang ada sehinggakan diperoleh suatu gerakan terpadu yang dapat menghasilkan point saat melakukan *free throw*.

