

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan tembakan bebas pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 2 Pringsewu.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan tembakan bebas pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 2 Pringsewu.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan tungkai dengan keterampilan tembakan bebas pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 2 Pringsewu.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pembelajaran oleh siswa dalam melakukan tembakan bebas bola basket.
2. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi salah satu acuan dalam program dan pelatihan pada cabang olahraga bola basket.