

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi latihan *push up* terhadap peningkatan hasil *free throw*.
2. Terdapat kontribusi latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan hasil *free throw*.
3. Terdapat kontribusi antara latihan *push up* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan hasil *free throw*.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam hal meningkatkan hasil *free throw*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain diluar penelitian yang relevan.
3. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan serta menyempurnakan penelitian ini.