

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan , yaitu:

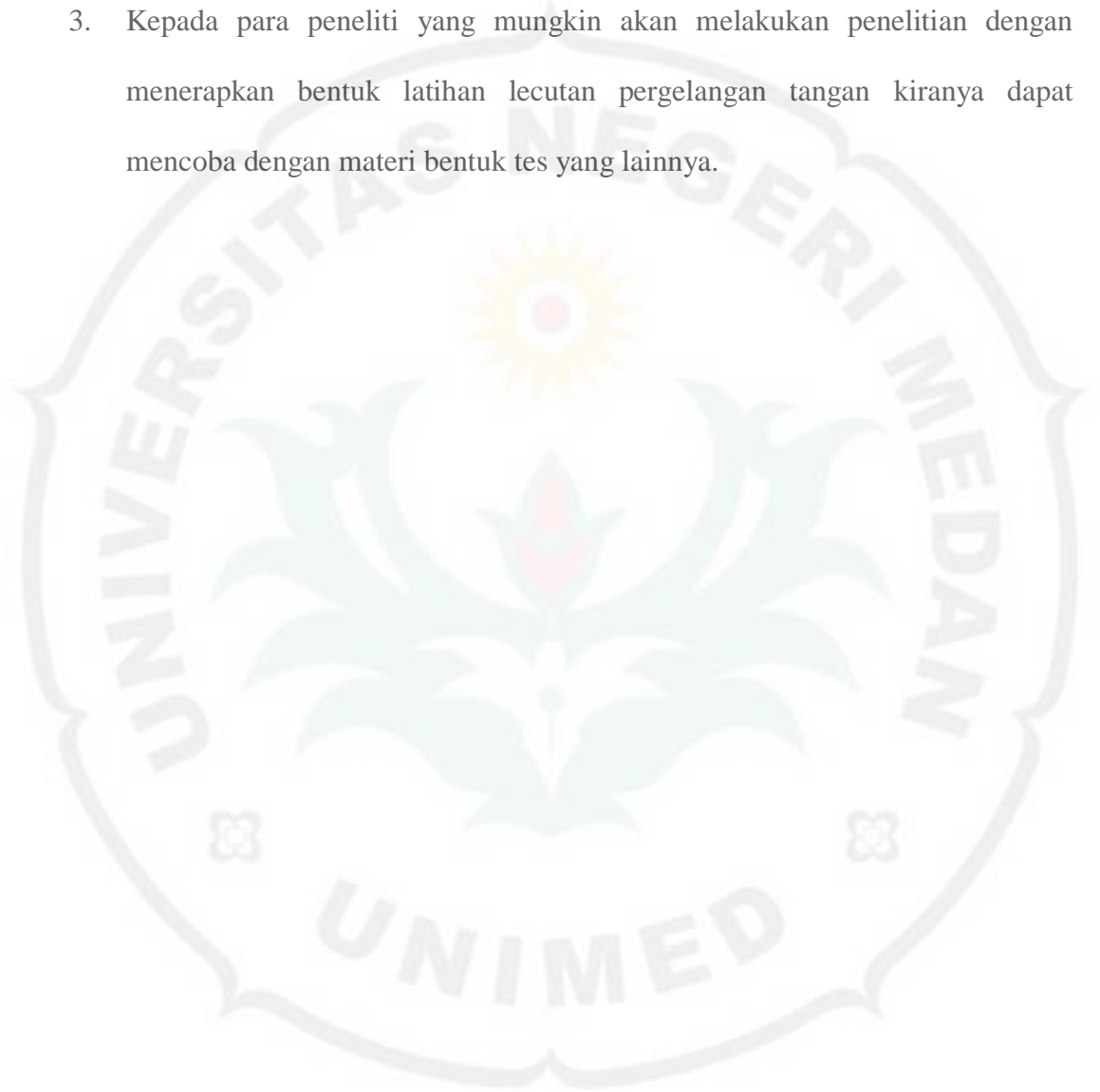
1. Berdasarkan hasil latihan siswa pada siklus I setelah tes hasil *shooting* dapat dilihat bahwa kemampuan hasil *shooting* secara klasikal sudah meningkat. Dari 10 siswa terdapat 8 siswa (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 2 orang (20%) belum mencapai ketuntasan latihan.
2. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan melalui Latihan Lecutan Pergelangan tangan pada hasil *shooting* siswa kegiatan ekstrakurikuler bola basket di YP Sultan Iskandar Muda Medan Sunggal tahun 2013”.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Disarankan pada Pelatih Bola Basket di YP Sultan Iskandar Muda Medan untuk menggunakan latihan lecutan pergelangan tangan pada materi latihan *shooting* di permainan bola basket karena penelitian membuktikan latihan lecutan pergelangan tangan dapat meningkatkan hasil *shooting*.
2. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan lecutan pergelangan tangan dengan wadah yang lebih luas.

3. Kepada para peneliti yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan lecutan pergelangan tangan kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk tes yang lainnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY