

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan konsentrasi terhadap hasil *free throw* bola basket atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura Tahun 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura Tahun 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *free throw* bola basket atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih *club* pura Sakti supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dalam hal ini peneliti merekomendasikan latihan *ball handling* 2 bola, *visualisai*, *free throw* 10 bola dan mengangkat barbel dengan pergelangan tangan untuk

meningkatkan hasil *free throw* karena sudah terbukti meningkat kan hasil *free throw* atlet *club* Pura Sakti Tanjung Pura tahun 2017.

2. Dalam upaya meningkatkan prestasi maksimal atlet 4 komponen latihan haruslah dilatih disini penulis merekomendasikan latihan *visusalisasi* untuk melatih mental atlet.



THE
Character Building
UNIVERSITY