

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* atlet bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *jump shoot* atlet bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kelentukan pergelangan tangan, *power* otot tungkai dengan hasil *jump shoot* atlet bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Agar pelatih memberi latihan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* sehingga mendapatkan hasil yang baik.
2. Penjelasan pelaksanaan tes hendaknya lebih diperjelas dengan harapan sampel mudah memahami dan tertarik untuk lebih memperhatikan dari setiap penjelasan jalannya tes

3. Keseriusan sampel dalam melaksanakan tes hendaknya lebih diperhatikan agar tes dapat berjalan dengan maksimal dan efektif.
4. Sampel diberikan waktu untuk mengistirahatkan tubuh dengan maksud agar tidak melakukan aktifitas yang berat sebelum melaksanakan tes.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan uang lingkup yang lebih luas dan sampel yang lebih banyak.