

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1. KESIMPULAN

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

1. Terdapat kontribusi latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*.
2. Terdapat kontribusi latihan *Dumbble wrist* terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*.
3. Terdapat kontribusi latihan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*.
4. Terdapat kontribusi antara latihan *medicine ball overhead throw*, *Dumbble wrist* dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan hasil *freethrow*.

### 1.2. 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 *freethrow*.
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.