

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh metode latihan menggunakan *medicine ball* terhadap kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sokaraja.

B. Saran

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

1. Metode latihan menggunakan *medicine ball* ini dapat di terapkan kedalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.

