

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw*, maka dapat disimpulkan:

1. Kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting free throw* memiliki hubungan dengan menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,823 nilai tersebut berdasarkan tabel tingkat hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan yang sempurna. Analisis data tersebut untuk menentukan besaran kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting free throw* menghasilkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 27,7% dan nilai sumbangan relatif sebesar 31,3%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusinya sebesar 31,3% terhadap *shooting free throw*.
2. Koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* memiliki hubungan dengan menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,912 nilai tersebut berdasarkan tabel tingkat hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan yang sempurna. Analisis data tersebut untuk menentukan besaran kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* menghasilkan nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 60,7% dan nilai sumbangan relatif sebesar 68,7%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 68,7% terhadap *shooting free throw*.
3. Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersamaan memiliki hubungan terhadap *shooting free throw* ditandai dengan koefisien korelasi sebesar 0,940 dengan demikian kekuatan otot lengan (X1) dan koordinasi mata tangan (X2) secara simultan berhubungan dengan kemampuan *shooting free throw* (Y). Besaran kontribusi kekuatan otot lengan (X1) sebesar 27,7% sementara besaran kontribusi koordinasi mata tangan (X2) terhadap kemampuan *shooting free throw* sebesar 60,7%. Hasil

perhitungan besaran kontribusi yang mempengaruhi kemampuan *shooting free throw* antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan sebesar 88,4% dan 11,6% dipengaruhi faktor lain. Sedangkan besaran sumbangan relatif kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting free throw* sebesar 31,3% dan sumbangan relatif koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* sebesar 68,7% hal tersebut menyatakan bahwa koordinasi mata tangan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan *shooting free throw* daripada kekuatan otot lengan.

B. Saran

1. Anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 4 Purwokerto diharapkan menambah intensitas latihan yang sesuai dan mendukung dalam peningkatan *shooting free throw*.
2. Pihak sekolah dan pelatih diharapkan untuk mendukung dan mengimplementasikan program latihan yang tepat guna memperbaiki kemampuan *shooting free throw* berdasarkan komponen fisik yang mendukung.
3. Meningkatkan kemampuan *shooting free throw* dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan.
4. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian eksperimental.