

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sebagaimana hasil pembahasan mengenai "Hubungan antara *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya", maka kesimpulannya meliputi:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil *shooting free throw*. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,712$ dengan $p = 0,000$. Artinya, semakin besar *power* otot lengan yang dimiliki siswa, maka semakin baik hasil *shooting free throw* yang dicapai.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting free throw*. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,681$ dengan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata-tangan siswa, semakin tinggi tingkat keberhasilan *shooting free throw*.
3. Terdapat hubungan secara simultan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting free throw*. Berdasarkan analisis regresi linier berganda, diperoleh nilai $R = 0,768$ dan $R^2 = 0,590$, yang berarti bahwa sebesar 59% variasi hasil *shooting free throw* dapat dijelaskan oleh kombinasi

power otot lengan dan koordinasi mata-tangan, dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Dengan demikian, kedua variabel tersebut berkontribusi secara bersama-sama terhadap peningkatan akurasi shooting free throw pada siswa.

B. Saran

Sebagaimana pemaparan kesimpulan, adapun saran yang dapat diberikan penulis agar bermanfaat meliputi:

1. Bagi pelatih

Diharapkan dapat menyusun program latihan yang menitikberatkan pada pengembangan *power* otot lengan dan latihan koordinasi mata-tangan untuk meningkatkan akurasi *shooting free throw*.

2. Bagi siswa

Diharapkan dapat melatih dan memperkuat *power* otot lengan serta meningkatkan koordinasi mata-tangan secara rutin, karena kedua kemampuan ini terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap performa *shooting free throw*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak, serta menambahkan variabel lain seperti faktor psikologis, kepercayaan diri, dan konsentrasi dalam latihan tembakan *free throw*.