

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* bola basket sebesar $r_{xy} = 0,42$ dengan koefisien korelasi 17,64% serta diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,95$. Dari distribusi dengan ketentuan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$, uji satu pihak; $dk = n-2$, $dk = 20-2 = 18$ maka diperoleh $t_{tabel} = 1,734$. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $1,95 \geq 1,734$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pengcab bola basket Kabupaten Aceh Selatan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun dan mengembangkan program latihan fisik yang berfokus pada peningkatan daya ledak otot lengan. Hal ini penting karena daya ledak otot lengan terbukti memiliki hubungan dengan ketepatan *shooting*, sehingga peningkatan aspek tersebut akan berkontribusi langsung terhadap performa atlet di lapangan.

2. Bagi pelatih bola basket disarankan untuk menambahkan variasi latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan, seperti *medicine ball throw*, *push-up*, *push press*, serta latihan beban dengan intensitas menengah hingga tinggi. Program latihan sebaiknya disusun secara sistematis dengan memperhatikan prinsip latihan yang benar agar hasilnya optimal dan meminimalkan resiko cedera.
3. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, pembina, maupun atlet dapat berupaya meningkatkan prestasi.
4. Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.