

BAB 7

PENUTUPAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan pada Atlet Basket SMAN 6 Kota Padang” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan yang paling banyak dicapai adalah nilai kekuatan otot lengan sedang yang paling sedikit diperoleh adalah nilai kekuatan otot lengan baik sekali.
2. Koordinasi mata-tangan yang paling banyak diperoleh adalah nilai koordinasi mata-tangan sedang dan yang paling sedikit diperoleh koordinasi mata-tangan baik sekali.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet SMAN 6 Kota Padang.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet SMAN 6 Kota Padang.

7.2. Saran

1. Melakukan penelitian lanjutan dengan metode yang berbeda seperti penelitian eksperimental sehingga mampu menjelaskan hubungan sebab akibat dari kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan.
2. Melakukan sosialisasi kepada atlet dan pelatih binaan mengenai pentingnya latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan untuk menunjang prestasi di cabang olahraga basket.