BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, untuk skor terbesar dari hasil tes konsentrasi pada atlet bola basket Universitas Pendidikan Indonesia adalah 14 dengan jumlah satu orang dan skor terendah dengan nilai lima dengan jumlah empat orang dan nilai rata-rata 8,05. Skor dari lima kali kesempatan tes *shooting* dengan melakukan *free throw*, atlet bola basket Universitas Pendidikan Indonesia menghasilkan skor tertinggi yaitu lima tembakan masuk dengan jumlah tiga orang dan skor terendah adalah satu dengan jumlah yang paling banyak yaitu tujuh orang dengan nilai rata-rata dari hasil shooting yaitu 2,60. Maka dapat di simpulkan bahwa "terdapat hubungan yang tidak signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting pada permainan bola basket pada atlet bola basket Universitas Pendidikan Indonesia". Sehingga hubungan keduanya berdasarkan hasil analisi regresi kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting* hanya 2,5%, sedangkan 97,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi sampel/atlet pada saat melakukan penelitian sebaiknya lebih serius agar hasil yang didapat leih memuaskan dan gambaran hasil penelitian lebih nyata.
2. Bagi pelatih sebaiknya latihan yang diberikan tidak hanya dari segi latihan teknik ataupun fisik. Ada baiknya latihan mental juga diberikan agar atlet dapat mengontrol dirinya sendiri ketika berada dalam situasi tertekan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian ini lebih mendalam lagi, sebaiknya untuk pengambilan data tes harus memperhatikan faktor eksternal yang tidak terduga oleh peneliti agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

4. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh sebab itu penulis berharap ada peneliti yang dapat melanjutkan dan memberikan pelatihan-pelatihan sehingga tercapai hasil dari tujuan penelitian ini dengan baik yang bekerja sama dengan institusi olahraga baik formal maupun non-formal.