

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan kelelahan terhadap akurasi tembakan free throw dalam permainan bola basket. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam akurasi tembakan free throw ketika pemain berada dalam kondisi fisik yang lelah dibandingkan dengan saat mereka dalam kondisi prima.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan bahwa manajer tim dan pelatih perlu mempertimbangkan pengelolaan fisik pemain dengan cermat, terutama dalam sesi latihan dan pertandingan yang memerlukan ketahanan fisik yang tinggi. Penurunan akurasi tembakan free throw akibat kelelahan dapat diatasi dengan strategi pemulihan yang lebih efektif, baik berupa istirahat yang cukup, hidrasi yang baik, dan teknik pernapasan yang tepat untuk menjaga ketenangan dan konsentrasi pemain.

Pelatih juga dapat merancang latihan yang menggabungkan pengembangan daya tahan fisik dengan teknik tembakan dalam kondisi lelah. Latihan yang mensimulasikan kondisi pertandingan dengan beban fisik yang lebih berat dapat membantu pemain untuk mengadaptasi teknik tembakan free throw meskipun dalam kondisi kelelahan.

#### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai dampak kelelahan terhadap akurasi tembakan free throw, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Sampel Terbatas: Penelitian ini menggunakan sampel pemain dari kelompok tertentu, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi pemain bola basket secara umum. Penelitian lebih lanjut dengan sampel

yang lebih besar dan beragam akan memberikan hasil yang lebih komprehensif.

2. Faktor Lain yang Mempengaruhi Akurasi Tembakan: Penelitian ini berfokus pada kelelahan sebagai variabel utama, namun faktor lain seperti teknik tembakan, pengalaman pemain, dan kondisi psikologis juga dapat memengaruhi akurasi tembakan.

#### **5.4 Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk pelatih, manajer tim, dan pemain bola basket dalam rangka meningkatkan performa tembakan free throw, terutama dalam kondisi lelah:

##### **1. Pengelolaan Kelelahan yang Efektif**

- Pelatih perlu merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan teknik tembakan, tetapi juga pada pengelolaan daya tahan fisik pemain. Latihan yang mensimulasikan kondisi pertandingan dengan tingkat kelelahan yang tinggi dapat membantu pemain beradaptasi dengan kondisi fisik yang melelahkan.
- Pemulihan yang optimal, baik melalui istirahat yang cukup, hidrasi, serta teknik pemulihan fisik seperti peregangan atau pemijatan, dapat membantu mengurangi efek negatif kelelahan terhadap akurasi tembakan.

##### **2. Latihan Keterampilan Tembakan dalam Kondisi Lelah**

- Latihan yang menggabungkan teknik tembakan dengan latihan ketahanan fisik dapat membantu pemain beradaptasi dengan kelelahan. Pemain sebaiknya dilatih untuk melakukan tembakan free throw setelah melakukan aktivitas fisik yang menuntut, guna membiasakan diri dengan kondisi lelah saat pertandingan sesungguhnya.

- Teknik pernapasan yang baik dan latihan mental, seperti visualisasi atau relaksasi, dapat digunakan untuk membantu pemain tetap tenang dan fokus saat melakukan tembakan, meskipun dalam kondisi lelah.

### **3. Peningkatan Kesiapan Mental dan Psikologis**

- Mengingat peran penting faktor mental dalam mengurangi dampak kelelahan, pelatih disarankan untuk melibatkan psikolog olahraga atau melatih keterampilan mental pemain, seperti pengelolaan stres dan peningkatan konsentrasi, dalam sesi latihan.
- Pelatihan untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi tekanan (misalnya, tembakan free throw di akhir pertandingan) akan sangat berguna untuk mengatasi hambatan psikologis yang muncul akibat kelelahan.

### **4. Peningkatan Fokus pada Taktik Permainan**

- Strategi permainan yang lebih cermat dalam penggunaan waktu dan pengaturan intensitas permainan dapat mengurangi risiko kelelahan yang berlebihan. Sebagai contoh, rotasi pemain yang tepat dan pembagian waktu bermain yang efisien akan membantu pemain tetap berada dalam kondisi fisik optimal sepanjang pertandingan.

### **5. Penelitian Lanjutan**

- Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi akurasi tembakan free throw, seperti tingkat pengalaman pemain, teknik tembakan yang digunakan, atau peran faktor lingkungan seperti tekanan penonton.
- Selain itu, penelitian yang melibatkan penggunaan teknologi seperti pelacakan gerakan atau analisis biomekanik dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana kelelahan memengaruhi teknik tembakan secara spesifik.