

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat di ambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Dapat dilihat pada *Pearson Correlation* dengan nilai  $0.594 > 0.05$  dan nilai sig.  $0.006 < 0.05$ , ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
2. Terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan extention dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Dapat dilihat pada *Pearson Correlation* dengan nilai  $0.636 > 0.05$  dan nilai sig.  $0.003 < 0.05$ , ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan extention dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
3. Terdapat hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan flexion dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Dapat dilihat pada *Pearson Correlation* dengan nilai  $0.633 > 0.05$  dan nilai sig.  $0.003 < 0.05$ , ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan flexion dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.
4. Koordinasi mata tangan dengan skor tertinggi adalah 15 dengan jumlah 4 orang (20%) berada pada kriteria sangat baik dan skor terendah adalah 10 dengan jumlah 1 orang (5%) berada pada kriteria buruk. Hasil tes fleksibilitas pergelangan tangan extention dengan skor tertinggi adalah 85,0 dengan jumlah 1 orang (5%) berada pada kriteria baik dan skor

terendah adalah 66,3 dengan jumlah 1 orang (5%) berada pada kriteria sangat buruk. Hasil tes fleksibilitas pergelangan tangan flexion dengan skor tertinggi adalah 99,0 dengan jumlah 1 orang (5%) berada pada kriteria baik dan skor terendah 73,3 dengan jumlah 1 orang (5%) berada pada kriteria sangat buruk. Sedangkan hasil tes *shooting* yang memiliki kriteria sangat baik sebanyak 10 orang (10%), kriteria sangat buruk sebanyak 1 orang (5%).

## B. Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh para pelatih atau pembina cabang olahraga sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga permainan bola basket hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang berkualitas dan dapat menunjang terhadap kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar. Komponen kondisi fisik seperti koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan dapat memberikan hubungan dan dukungan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Selain komponen kondisi fisik koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan, para pelatih atau pembina cabang olahraga tetap memperhatikan kondisi fisik lainnya dan memperhatikan aspek-aspek seperti teknik, taktik dan mental.
2. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui hubungan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik lainnya yang dapat meningkatkan prestasi bola basket.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.