

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan profil fisik dan teknik klub bolabasket Garuda kelompok putra usia 17-18 tahun adalah sebagai berikut :

1. Profil fisik klub bolabasket Garuda kelompok putra usia 17-18 tahun berada pada kategori “**Cukup**”.
2. Profil teknik klub bolabasket Garuda kelompok putra usia 17-18 tahun berada pada kategori “**Baik**”.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih basket khususnya klub basket Garuda divisi pembinaan, hendaknya lebih baik lagi dalam mempersiapkan atlet-atletnya baik dari tahapan usia awal seperti 8-10 tahun 10-12 tahun, 13-14 tahun, 15-16 tahun hingga 17-18 tahun, supaya ketika atlet memasuki usia emasnya menjadi lebih baik lagi dan lebih siap lagi dalam menghadapi sistem kompetisi yang sudah pasti lebih berat dan lebih sulit lagi. Dalam penyusunan program latihan pun diharapkan khususnya faktor fisik dan teknik harus lebih ditingkatkan lagi. Selain juga faktor taktik dan mental yang tidak boleh dilupakan juga.

2. Bagi para atlet bolabasket khususnya atlet klub basket Garuda kelompok putra usia 17-18 tahun, senantiasa menjaga dan meningkatkan terus kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keterampilan teknik yang baik akan dapat dipertahankan lebih lama ketika dalam pertandingan apabila seorang atlet didukung pula oleh kemampuan fisik yang baik. Serta diharapkan kepada para atlet agar senantiasa menumbuhkan kesadaran dirinya untuk terus meningkatkan kemampuannya dan tidak cepat puas dengan kemampuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Sehingga dalam melaksanakan setiap menu latihan, dapat dilakukan dengan serius, semangat, dan penuh kesadaran diri akan pentingnya setiap materi yang diberikan oleh pelatih.
3. Bagi para rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang profil fisik dan teknik pada permainan bolabasket, penulis menganjurkan untuk meneliti tingkatan yang lebih baik lagi, seperti tim profesional NBL, ataupun Timnas. Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan rujukan yang lebih baik lagi dalam mempersiapkan calon-calon atlet penerus yang siap dalam memasuki kompetisi yang lebih berat lagi.
4. Bagi para peneliti lanjut yang masih berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam sehingga hasilnya dapat diterapkan di dunia kepelatihan, teknologi, ataupun pendidikan.