

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan profil fisik tim bola basket tingkat SMA kelompok putri adalah sebagai berikut : Profil kondisi fisik tim bola basket tingkat SMA kelompok putri berada pada kategori “**Cukup**”.

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 para pelatih hendaknya bisa memberikan program latihan yang sistematis, analisis yang baik, dan jelas bentuk latihannya pada atlet baik secara fisik, teknik, taktik, mental, maupun yang nantinya bertujuan untuk menjadikan atlet berprestasi.
2. Bagi para atlet hendaknya menjaga kondisi fisik diluar program latihan, juga diharapkan agar dapat meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih kurang agar tingkat kondisi fisiknya menjadi lebih baik. Sehingga dapat bersaing dilevel kompetisi yang lebih tinggi. 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 pada permainan bola basket, 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.