

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, uji hipotesis, dan pembahasan pada bab IV mengenai Perbandingan Intensitas Gerak Pemain antar Posisi dalam Permainan Bola Basket berbasis Global Positioning System (GPS) di SMAN 1 Jonggol, dengan variabel penelitian yaitu *heart rate*, jarak tempuh, kalori yang dikeluarkan, serta kecepatan rata-rata yang ditempuh pemain pada tiap posisi, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Gambaran intensitas gerak pemain antar posisi tidak berbeda secara signifikan karena pemain bergerak ke seluruh lapangan ketika bermain, terutama ketika melakukan penyerangan (*offense*).
2. Tidak terdapat perbedaan *heart rate* yang signifikan pada setiap pemain antar posisi.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan jarak yang tempuh setiap pemain antar posisi.
4. Tidak terdapat terdapat perbedaan yang signifikan kalori yang dikeluarkan setiap pemain antar posisi.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan rata-rata yang ditempuh setiap pemain antar posisi.

#### B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut :

1. Bagi Pemain Bola Basket

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, diharapkan kepada pemain agar lebih giat berlatih, agar bisa melakukan pergerakan yang lebih jauh dan kecepatan yang lebih tinggi di lapangan, serta lebih memperhatikan asupan nutrisinya agar sesuai antara asupan dengan pengeluaran ketika berlatih atau bertanding. Selain itu

Hilda Indriani, 2016

**PERBANDINGAN INTENSITAS GERAK PEMAIN ANTAR POSISI DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
BERBASIS GLOBAL POSITIONING SYSTEM (GPS) DI SMAN 1 JONGGOL**

diharapkan pemain lebih tahu mengenai wawasan Ilmu Keolahragaan dan teknologi olahraganya yang begitu luas serta canggih, dan termotivasi untuk mencari tahu tentang teknologi olahraga.

## 2. Bagi Pelatih Bola Basket

Pelatih harus memberikan penjelasan yang detail mengenai tugas pemain di lapangan berdasarkan posisinya. Selain itu, pelatih harus memberikan metode latihan yang khusus kepada setiap pemain dengan posisi yang berbeda, agar pemain dapat memaksimalkan performanya di lapangan dan dapat meningkatkan prestasi timnya.

- a. Bagi posisi point guard dan shooting guard, pelatih harus memberikan latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan, karena pada posisi ini membutuhkan pemain yang memiliki kecepatan lebih tinggi dibandingkan posisi yang lainnya.
- b. Bagi posisi small forward, pelatih harus memberikan latihan khusus untuk meningkatkan daya tahan yang lebih tinggi dibandingkan pemain yang lain karena posisi ini bergerak ke seluruh sisi lapangan, baik di dekat ring maupun area perimeter.
- c. Bagi posisi center dan power forward harus diberikan latihan yang khusus untuk melakukan rebound, boxout, dan bumping, dan arahan untuk asupan nutrisi yang memiliki kalori lebih tinggi dibandingkan dengan posisi yang lain, karena posisi ini merupakan posisi yang seharusnya lebih banyak mengeluarkan kalori di lapangan.

Selain itu, bagi pelatih yang memang harus memperhatikan kondisi pemainnya, harus memberikan arahan kepada setiap pemainnya untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya, karena akan mempengaruhi performanya di lapangan. Latihan daya tahan yang lebih juga berfungsi untuk meningkatkan performa di lapangan, agar pemain dapat menempuh jarak yang lebih jauh, kecepatan yang konstan, dan kalori yang dikeluarkan juga lebih besar.

### 3. Bagi Bidang Keilmuan Keolahragaan

Bagi bidang keilmuan keolahragaan terutama yang berhubungan dengan intensitas gerak pemain, penulis menyarankan untuk menerapkannya pada pertandingan yang sebenarnya agar lebih mengembangkan penelitian ini, serta menggunakan sampel yang lebih banyak agar data lebih terlihat saling berhubungan, dengan kategori sampel yang sudah memasuki level kejuaraan tingkat nasional.