

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, uji hipotesis, dan uraian pembahasan pada bab IV, dapat dijabarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *heart rate*, jarak tempuh, dan jumlah kalori yang digunakan pemain bola basket antar posisi.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai efisiensi permainan yang didapat berdasarkan posisi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan kalori dan jarak tempuh dengan nilai efisiensi permainan, serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *heart rate* dengan nilai efisiensi permainan.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa tingkat kelelahan pemain memiliki hubungan yang negatif dengan efisiensi permainan, yang mana jika pemain semakin lelah maka nilai efisiensi permainannya semakin kecil, namun apabila pemain tidak mengalami kelelahan yang berarti maka semakin tinggi nilai efisiensi permainannya. Kelelahan pada penelitian ini dilihat dari *hear rate* atau denyut jantung, diketahui bahwa pembebanan pada jantung dapat digunakan, apakah tambahan beban yang diberikan itu sudah mencapai sasaran atau belum. Jadi setiap latihan dapat ditentukan besarnya denyut jantung yang harus dicapai (Soekarman, 1987, hlm. 63). Dengan jarak tempuh yang sama, namun terdapat perbedaan jumlah denyut jantung, hal ini dapat mengindikasikan bahwa pemain yang memiliki denyut jantung lebih kecil dari pemain lainnya adalah pemain yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik, dan pemain yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik mendapatkan nilai efisiensi permainan yang tinggi. Maka dari hasil penelitian

Muhammad Arif Qiyamuddin, 2016
HUBUNGAN JUMLAH KALORI, HEART RATE, DAN JARAK TEMPUH DENGAN NILAI
EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA AL ZAYTUN
INDRAMAYU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tersebut, peneliti menyarankan kepada setiap pemain ataupun pelatih untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran pemainnya, karena hal itu sangat penting dan sudah diteliti bahwa pemain yang memiliki tingkat kebugaran lebih baik mendapatkan nilai efisiensi permainan yang tinggi.

Adapun beberapa saran secara umum untuk pihak-pihak terkait yakni sebagai berikut :

1. Pemain Bola Basket

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, diharapkan kepada pemain agar dapat meningkatkan akurasi tembakan dan poin-poin lainnya baik saat menyerang maupun bertahan, terutama kepada pemain yang mendapatkan nilai *efficiency* kecil, dan untuk yang mendapat nilai *efficiency* yang besar agar untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan kemampuannya.

2. Pelatih Bola Basket

Setelah mengetahui nilai yang didapat dari penelitian ini, diharapkan pelatih bisa membuat program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atletnya, seperti untuk posisi yang masih minim dalam hal akurasi tembakan, bisa dibuatkan item latihan yang pas atau sesuai dengan posisinya, lalu untuk dari *heart rate*, jarak tempuh, dan jumlah kalori yang digunakan yang didapat seperti jarak yang ditempuh oleh pemain bisa menjadi patokan dalam membuat latihan fisik dalam konten daya tahan, agar pemain tetap pada performa yang baik walaupun sudah berlari sekian kilometer, dan diharapkan pelatih mau memperkaya pengetahuannya dalam bidang pelatihan, dan tidak hanya berdasarkan pengalaman saja.

3. Bidang Keilmuan Keolahragaan

Bagi bidang keilmuan keolahragaan semoga dapat memberi informasi bahwa ada banyak nilai yang dapat kita teliti untuk kemajuan olahraga bola basket, baik

secara pelatihan, maupun *science* dan teknologi. Dan diharapkan agar penelitian yang sudah ada maupun yang akan dilakukan untuk kedepannya, dapat memberikan kontribusi yang baik dalam kemajuan olahraga di Indonesia.

4. Penelitian Selanjutnya

Bagi yang berminat untuk melanjutkan atau melakukan penelitian yang serupa diharapkan lebih lengkap dari segi pengambilan data awal tentang tingkat kebugaran dll, karena hal itu akan memperkuat hasil dari penelitian yang didapat.