

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data yang telah diuraikan pada BAB IV dapat dijabarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbandingan yang signifikan dalam Energi yang dikeluarkan ketika *offense* dan *defense* dalam olahraga permainan bola basket.
2. Terdapat perbandingan yang signifikan dalam tingkat kelelahan ketika *offense* dan *defense* dalam olahraga permainan bola basket.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

a. Implikasi

1. Peneliti menyarankan untuk para pelatih setelah mengetahui untuk nilai yang didapat dari penelitian ini, diharapkan pelatih bisa membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhannya.
2. Semoga dapat menjadi informasi bagi ilmuwan dan para pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket

b. Rekomendasi

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dengan tema yang sama dapat lebih memperbanyak sampel agar penelitian dapat menghasilkan yang lebih baik
2. Dapat mengembangkan dari penelitian ini khususnya di tehnik *offense* dan *defense* agar dapat menjadi patokan

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbandingan energi dan tingkat kelelahan ketika *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.