

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada temuan 1 diatas persentase kontribusi sebesar 55.1% kesimpulannya terdapat Kontribusi Tingkat Konsentrasi yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket . Berdasarkan pada temuan 2 diatas diketahui persentase kontribusi sebesar 63.5% kesimpulannya terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Tangan yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Berdasarkan pada temuan 3 diatas diketahui persentase kontribusi sebesar 48.0% kesimpulannya terdapat Kontribusi Fleksibilitas *Wrist Joint* yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Berdasarkan pada temuan 4 diatas menggunakan uji ANOVA dengan analisis Regresi Untuk mengetahui X1, X2 dan X3 berpengaruh dan berkontribusi terhadap Y, diketahui, persentase kontribusi sebesar 94.5% kesimpulannya terdapat Kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas *Wrist Joint* yang besar dan signifikan terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulannya adalah terdapat Kontribusi yang besar dan signifikan antara Tingkat Konsentrasi, Koordinasi Mata Tangan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Semakin tinggi tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas maka akan semakin tinggi pula hasil ketepatan dalam *Shooting Free Throw*. kemudian dilihat dari hasil temuan 5 pada penelitian ini persentase yang terbesar adalah pada komponen koordinasi yakni sebesar 63.5%. oleh karena itu pelatih dapat memulai latihan koordinasi dalam dasar *shooting* yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

B. Implikasi dan Rekomendasi

a. Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan secara konsisten dapat menunjukkan bahwa kontribusi tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas *wrist joint* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket ini sangat besar dan signifikan namun dari ketiga komponen kondisi fisik tersebut yang paling berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* bola basket adalah pada komponen koordinasi khususnya pada koordinasi mata tangan kemudian pada tingkat kedua adalah pada komponen tingkat konsentrasi dan pada tingkat ketiga adalah pada komponen fleksibilitas *wrist joint*. dalam permainan bola basket tidak hanya ketiga komponen diatas yang mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *shooting* namun kita harus memperhatikan faktor lain juga.

Terdapat implikasi yang lainya juga pada penelitian ini yakni dalam penelitian ini dapat membantu kepada para pelatih ataupun Pembina cabang olahraga bola basket untuk dapat mengetahui manakah yang komponen yang paling besar kontribusinya terhadap *shooting* bola basket, dan juga dapat dipakai untuk membantu dalam pembuatan program latihan untuk sesi teknik *shooting*.

b. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka rekomendasi yang diajukan penulis untuk Pembina, pelatih, dan atlit pada cabang olahraga bola basket, serta untuk penelitian selanjutnya. Bagi para Pembina atau pelatih cabang olahraga bola basket hendaknya untuk memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang baik dan berkualitas. Dan Khususnya untuk para Pembina serta pelatih dari penelitian ini kita bisa lebih mengetahui manakah komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket yang paling berkontribusi dalam hasil kemampuan *Shooting*. Oleh karena itu para Pembina atau pelatih harus bijak dalam membuat program latihan untuk dapat menunjang kemampuan seseorang dalam melakukan *Shooting*

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

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

yang baik dan tepat pada sasaran. Meskipun Tingkat Konsentrasi, Koordinasi mata tangan dan fleksibilitas *Wrist Joint* berkontribusi besar dalam hal shooting tetapi Pembina dan pelatih tetap harus memperhatikan factor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *Shooting*. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap hasil *Shooting* dalam permainan bola basket, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik yang lainnya untuk penelitian yang selanjutnya. Dan untuk intitusi kedepannya semoga dapat menyediakan alat teknologi terbaru untuk tes tingkat konsentrasi yang nantinya akan mempermudah mahasiswa untuk meneliti seberapa besar tingkat konsentrasi seseorang. Karena bila terdapat alat-alat teknologi terbaru maka penelitian apapun akan menjadi lebih mudah dan menjadi lebih efisien, kemudian untuk tingkat *human eror* nya pun lebih sedikit dikarenakan jika sebuah penelitian dibantu dengan alat hasil uji validitas dan reliabilitas nya akan lebih baik.