

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh *turn over* terhadap prestasi tim bola basket putri UPI Bandung pada turnamen *Campus League* 2012 tingkat Jawa Barat. Dalam hal ini, semakin banyak pemain atau tim melakukan kesalahan atau *turn over*, maka semakin kecil peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya semakin sedikit pemain atau tim melakukan kesalahan atau *turn over*, maka semakin besar peluang tim untuk memenangkan pertandingan.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi lembaga terkait khususnya UPI dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket UPI Bandung, pembina dan pelatih bola basket hendaknya lebih meningkatkan kualitas program latihan agar para atletnya dapat berprestasi. Selain itu juga melakukan pembibitan dan pembinaan secara teratur dan berkesinambungan dalam upaya pencapaian prestasi bola basket.
2. Bagi para atlet atau pemain bola basket pada khususnya dan para atlet cabang olahraga prestasi pada umumnya perlu mengembangkan kemampuan endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, emosi dan kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan dalam cabang olahraganya dan

berlatih secara terencana, sistematis dan terarah dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi para atlet atau pemain bola basket dalam pertandingan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

