

BAB V

KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini yakni :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Lunges* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket
3. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara latihan *Side Lunges* dan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai pengaruh latihan *side lunges* dan *wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih basket dan para atlet untuk bisa mengembangkan kemampuan atletnya untuk meningkatkan daya tahan dan menjaga performa yang lebih baik,

5.3 Rekomendasi

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih olahraga basket untuk memberikan latihan daya tahan kepada atletnya sebagai penguatan kondisi fisik dan performa atlet.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian ini.

- 3 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas terhadap materi yang diberikan, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.