

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa metode latihan keseimbangan dengan menggunakan media *Bosu Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket putri UPI Bandung.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai metode latihan menggunakan media *Bosu Ball* terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet bolabasket UPI Bandung.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih bolabasket untuk bisa mengembangkan para atletnya yang punya performa yang lebih baik lagi. Dengan diberikannya latihan keseimbangan menggunakan media *Bosu Ball*.

C. 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 keseimbangan 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.

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.

Fajar Aditya Iskandar, 2019

PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG

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