

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi dan Akurasi *Shooting three point* Pada Pemain Bola Basket adalah sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket.
2. Terdapat peningkatan latihan *Life Kinetik* terhadap hasil akurasi *shooting three point*.
3. Terdapat peningkatan latihan konvensional terhadap konsentrasi dalam permainan bola basket.
4. Terdapat peningkatan latihan konvensional terhadap hasil akurasi *shooting three point*.
5. Latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional sama-sama memberikan peningkatan terhadap konsentrasi, akan tetapi terdapat perbedaan peningkatan antara latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dalam permainan bola basket. Peningkatan konsentrasi menggunakan latihan *Life Kinetik* jauh lebih baik dari pada latihan konvensional.
6. Latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional sama-sama memberikan peningkatan hasil terhadap akurasi *shooting three point*, akan tetapi terdapat perbedaan peningkatan antara latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap hasil akurasi *shooting three point* atlet dalam permainan bola basket. Peningkatan akurasi *shooting three point* menggunakan latihan *Life Kinetik* jauh lebih baik dari pada latihan konvensional.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

1. Pelatih basket dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan konsentrasi dan akurasi *shooting three point*. Dengan metode

latihan yang tepat akan dihasilkan peningkatan konsentrasi untuk menunjang akurasi *shooting three point* dalam permainan bola basket.

2. Untuk para atlet (tanpa pelatih) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan peningkatan konsentrasi untuk menunjang akurasi *shooting three point* dalam permainan bola basket agar ketika atlet mengikuti pertandingan dapat menghasilkan point yang maksimal menggunakan *shooting three point*.

### **5.3 Saran**

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

1. Bagi para pembina dan pelatih basket agar menerapkan metode latihan *Life Kinetik* guna untuk meningkatkan konsentrasi untuk menunjang hasil akurasi *shooting three point*.
2. Bagi atlet dalam melakukan latihan hendaknya dengan sungguh-sungguh menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menjaga asupan makanan bergizi untuk meningkatkan dan mendukung performa agar lebih maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian