

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

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

Dari pemberian latihan *core exercise* yang diberikan pada atlet Tim Bola Basket Putra Universitas Pendidikan Indonesia dengan cara daring maka “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *core exercise* terhadap peningkatan hasil keterampilan *free throw* bola basket pada Atlet Tim Bola Basket Putra Universitas Pendidikan Indonesia”. Hal tersebut dinyatakan dengan hasil uji peningkatan dan uji perbedaan yang telah dianalisis.

Dengan hasil analisis tersebut penulis menyatakan bahwa pemberian *core exercise* yang diberikan secara daring kurang efektif, karena baik pada saat pemberian dan pengawasan latihan dengan diberikannya *treatment* yang tidak bisa terpantau secara intensif dari sisi atlet yang melakukan karena ada kemungkinan pada pelaksanaannya atlet dapat melakukan *treatment* sesuai dengan pemahaman masing-masing atlet setelah diberikan petunjuk latihan *core exercise* secara daring.

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 *core exercise* terhadap peningkatan hasil keterampilan *free throw* bola basket.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih cabang olahraga bola basket untuk bisa mengembangkan performa yang lebih baik bagi atlet bola basket terkhusus pada kondisi fisik dengan diberikannya *core exercise* untuk meningkatkan kemampuan otot inti. Sehingga atlet yang diberikan *core exercise* dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik terutama pada bagian otot inti, sehingga dalam melakukan tembakan *free throw* dalam keadaan dan situasi yang berbeda, kemampuan otot inti dapat menunjang atlet dalam melakukan tembakan *free throw* dengan baik.

5.3. Rekomendasi

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

1. Bagi para pelatih dan pembina atlet terkhusus pada cabang olahraga bola basket untuk memberikan latihan kondisi fisik khususnya pemberian latihan *core exercise* harus berbarengan dengan pemberian latihan teknik, karena dalam pemberian latihan *core exercise* merupakan bentuk latihan yang tidak langsung memberikan dampak kepada peningkatan hasil keterampilan teknik bola basket khususnya *free throw* dan dilakukan secara bertahap dari ringan hingga berat yang sesuai dengan prinsip dan norma latihan serta tingkat kemampuan 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 cakupan yang lebih luas terhadap materi yang diberikan, karena penulis masih merasa memiliki kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.