

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi terhadap konsentrasi pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club) yaitu sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat pengaruh relaksasi terhadap konsentrasi pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)
- 2) Tidak terdapat pengaruh relaksasi terhadap hasil tembakan bola pada pemain basket di klub SBC (Sabang Basket Club)
- 3) Tidak terdapat pengaruh relaksasi secara simultan terhadap konsentrasi dan hasil tembakan bola pada pemain di klub SBC (Sabang Basket Club)?

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh relaksasi terhadap konsentrasi dan tembakan bola. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan informasi dan data terkait peningkatan konsentrasi dan tembakan bola pada atlet, Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan konsentrasi dan tembakan bola pada atlet, sehingga pelatih bisa memaksimalkan hal tersebut.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan konsentrasi dan tembakan bola pada atlet . Makadari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas atlet dan para pelatih memahami kemampuan atlet baik kekurangan dan kelebihan sehingga bisa menjadikan atlet yang lebih berkualitas .
- 2) Bagi atlet penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan menjadi solusi ketika atlet mulai tertekan karena pertandingan atau hal lain, sehingga atlet bisa lebih rileks dan bisa bermain secara maksimal.