

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi fisik Tim BK PORDA Putri Kota Bandung dan BK PORDA Putri Kabupaten Bandung Barat.

Selain itu, dapat disimpulkan juga bahwa terdapat perbedaan yang Signifikan Kondisi Fisik Pada Posisi Shooting Guard, Small Forward, Dan Center Antara Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Barat, Namun Tidak Terdapat Perbedaan Kondisi Fisik Posisi Point Guard Dan Power Forward Antara Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Barat.

Dan dapat disimpulkan pula dari hasil Penelitian Ini, dari Semua Aspek *Speed*, *Agility*, *Power Tungkai*, *Strength Endurance* dan *Endurance* Kondisi Fisik pemain, baik secara tim maupun perposisi berpengaruh kepada keberhasilan tim, terbukti dengan tim Kota Bandung yang menduduki peringkat satu dan tim Kabupaten Bandung Barat tidak lolos di BK PORDA.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori, dan penelitian selanjutnya mengenai kondisi fisik atlet cabang olahraga bola basket dengan menggunakan instrumen yang digunakan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih cabang olahraga bola basket untuk memperhatikan khususnya kondisi fisik setiap atlet dan setiap posisi dalam tim nya karena dari hasil penelitian ini kondisi fisik atlet sangat berpengaruh terhadap hasil kemenangan dalam satu tim, yang dimana kondisi fisik yang baik bisa memenangkan satu pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan maka rekomendasi yang dapat diajukan untuk dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adalah :

1. bagi pelatih, perlu dilakukannya Analisis Kondisi Fisik atlet baik untuk tim sendiri ataupun untuk tim lawan, dari Analisis Kondisi Fisik sebagai pelatih akan bisa menganalisis permainan lawan.
2. Perlu adanya penelitian perposisi yang memfokuskan pada setiap posisi dalam permainan bola basket, karena setiap posisi memiliki karakteristik yang berbeda dan tugas main yang berbeda, maka harus ada standar yang berbeda setiap posisinya.
3. Bagi penulis selanjutnya, Analisis tidak hanya Kondisi Fisik saja karena kemenangan tidak dari aspek Kondisi Fisik saja, aspek lain pun berpengaruh seperti Psikologinya dan juga Tekniknya. Maka aspek lain pun harus di analisis dan di teliti untuk peneliti selanjutnya.