

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut yang didapat oleh peneliti sebagai jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan sebelumnya serta hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan power otot tungkai dengan keterampilan dribble bola basket
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan dribble bola basket
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dengan keterampilan dribble bola basket
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan power otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata tangan dengan keterampilan dribble bola basket

Tim Basket Mahasiswa IKOR UPI Angkatan 2021 memiliki power otot tungkai memiliki hubungan sebesar 0,895, kelincahan sebesar 0,934, koordinasi mata tangan sebesar 0,923 dan power otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 0.939. Dari ketiga variable bebas yaitu power otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata tangan yang memiliki hubungan paling besar terhadap keterampilan dribble bola basket terdapat pada kelincahan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku cabang olahraga basket. sebagai acuan untuk meningkatkan

pengetahuan dalam latihan power otot tungkai, latihan kelincahan menggunakan Zig zag run test, latihan koordinasi mata tangan menggunakan Overhead and under arms throw test, dan latihan keterampilan menggiring bola basket menggunakan Dribbling test Bola Basket, supaya dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa IKOR UPI angkatan 2021 hingga hasil yang maksimal.

5.3 Rekomendasi

Sebagai bentuk penyempurnaan penulis memberikan rekomendasi Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel variabel bebas atau independent variable (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan.

Sekian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis berikan. Semoga hal ini dapat bermanfaat untuk orang banyak dan memberikan tambahan ilmu serta wawasan yang berguna untuk meningkatkan prestasi bola basket Indonesia.