

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan bukti yang diperoleh, terdapat temuan baru dari penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola basket putri Rhinos Basketball Club Bogor. Maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keseimbangan statis.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi sebagai berikut :

1. Hasil metode latihan *core stability* yang dilakukan selama penelitian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan statis dan keterampilan *lay up shoot*, apabila latihan dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun serta dilakukan dengan gerakan yang benar.
2. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dan teknik lainnya dalam permainan bola basket dengan berbagai macam bentuk latihan *core stability* yang dilakukan.
3. Latihan *core stability* dapat dijadikan referensi atau pedoman baru dalam bentuk latihan fisik kekuatan untuk meningkatkan keseimbangan dan juga meningkatkan keterampilan *lay up shoot*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, dapat menggunakan bentuk latihan *core stability* statis dipadukan dengan *core stability* dinamis dalam program latihannya untuk meningkatkan keseimbangan dan juga meningkatkan keterampilan *lay up shoot*.

2. Bagi atlet, dapat menggunakan bentuk latihan *core stability* statis dipadukan dengan *core stability* dinamis sebagai sarana untuk meningkatkan keseimbangan dan juga meningkatkan keterampilan *lay up shoot*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih luas dan lebih dalam lagi mengenai masalah ini serta dapat mengembangkan pengaruh dari latihan *core stability*.