

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan teknologi NeuroTracker terhadap peningkatan performa bermain bola basket di UKM Bola basket UPI, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1. Latihan NeuroTracker berpengaruh signifikan terhadap peningkatan performa yang diperoleh UKM Bola basket Universitas Pendidikan Indonesia.
- 5.1.2. Latihan Konvensional tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa yang diperoleh UKM Bola basket Universitas Pendidikan Indonesia.
- 5.1.3. Terdapat perbedaan latihan NeuroTracker dan Latihan Konvensional terhadap peningkatan performa yang diperoleh UKM Bola basket Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2. Saran dan Rekomendasi

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

- 5.2.1. Bagi para pembina dan pelatih Bola basket khususnya untuk atlet Bola basket agar lebih fokus pada saat berlatih, karena akan mempengaruhi performa dan pencapaian prestasi.
- 5.2.2. Berkaitan dengan kegiatan penelitian yang telah penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
- 5.2.3. Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan
- 5.2.4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa

memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan, waktu serta materi.

5.2.5. Bagi peneliti selanjutnya harus diperhatikan dalam pengambilan sampel dan sebaiknya peneliti harus teliti dalam pengelompokan yang sama-sama homogen.