

## BAB V

### KESIMPULAN REKOMENDASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dari rasa percaya diri terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari rasa percaya diri dan *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, khususnya pada cabang olahraga bola basket, yang mencoba mengungkap tentang tingkat korelasi antara rasa percaya diri dan *power* lengan terhadap hasil tembakan tiga angka cabang olahraga bola basket, secara berturut ternyata kedua aspek itu telah memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil tembakan tiga angka dalam permainan bola basket. Dengan demikian rasa percaya diri dan *power* lengan sangat menentukan dalam mendapatkan hasil terbaik dari tembakan tiga angka yang dilakukan. Oleh

sebab itu perlu diterapkan beberapa macam metode atau bentuk latihan dalam mengoptimalkan kemampuan power lengan dan perlakuan dalam memperbaiki mental khususnya tingkat rasa percaya diri dalam permainan olahraga bola basket.

### C. Saran-Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Faktor rasa percaya diri dan power lengan ternyata telah memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap hasil tembakan tiga angka dalam permainan bola basket. Tanpa mengabaikan aspek yang lain ternyata aspek rasa percaya diri dan power lengan perlu diberikan pada atlet sejak memulai proses latihan.
2. Melihat hasil penelitian yang telah didapat penulis berharap dalam pembinaan atlet, pelatih dan pembina bisa menyediakan seorang psikolog dalam mendampingi dalam proses latihan khususnya pada cabang olahraga bola basket, agar perkembangan mental atlet lebih bisa diarahkan dengan jelas.
3. Penulis berharap kepada pelatih dan Pembina dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Agar perkembangan atlet stabil.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai aspek mental dan fisik yang memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga bola basket,

dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

5. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian yang terbatas pada aspek rasa percaya diri, power lengan, dan hasil tembakan tiga angka dalam permainan bola basket.. Penulis menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk mengukur kemampuan dari aspek yang lebih luas yaitu: aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Sehingga dapat lebih menggambarkan proses pembinaan yang sebenarnya.

