

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak latihan *dynamic neuromuscular* terhadap kekuatan otot lengan dan kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 38 Bekasi. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian terdiri dari peserta *ekstrakurikuler*, dengan pemilihan sampel purposive yang menghasilkan 15 siswa dari ekstrakurikuler bola basket SMPN 38 Bekasi. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai rata-rata untuk variabel kelincahan pada *pre-test* adalah 13,74 dan pada *post-test* adalah 11,78, sedangkan untuk variabel power otot lengan, nilai rata-rata pada pretest adalah 7,97 dan pada posttest adalah 9,27, dengan selisih tes sebesar 4,0. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *dynamic neuromuscular* terhadap kekuatan otot lengan dan kelincahan siswa, yang ditunjukkan dengan hasil uji $t < 0,05$.

B. Saran

Menurut kesimpulan penelitian yang telah disampaikan, terdapat beberapa saran yang bisa diberikan, yaitu:

1. Untuk Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Dynamic Neuromuscular* dapat meningkatkan power otot lengan dan kelincahan pada pemain bola basket dan Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kemajuan olahraga bola basket di Indonesia, meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, dan meningkatkan pemahaman tentang ilmu olahraga dan ilmu kedokteran olahraga.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan siswa *ekstrakurikuler* bola basket dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelincahan.

3. Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP 38 Kota Bekasi

Meningkatkan kemampuan melakukan gerakan-gerakan penting dalam bola basket seperti *Shooting*, *Passing*, dan *Dribbling* dengan lebih mudah dan efektif, Meningkatkan performa dalam bermain bola basket, Meningkatkan stabilitas postural dan kontrol *Neuromuscular*, Mengurangi risiko cedera saat bermain bola basket.

4. Untuk Insitusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi terkait dalam mengembangkan program *ekstrakurikuler* siswa, khususnya di SMPN 38 Kota Bekasi. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan pentingnya latihan *Dynamic Neuromuscular* dalam meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tangan