

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut.

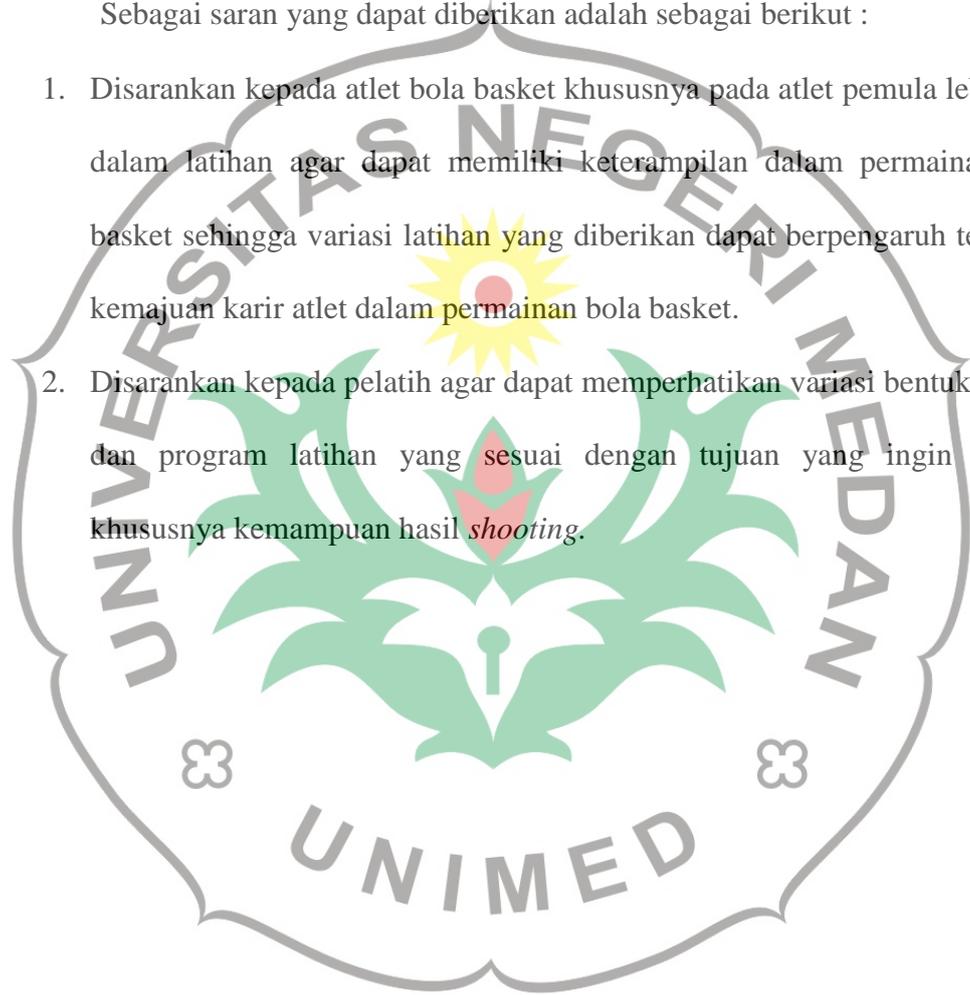
1. Bahwa pengembangan variasi *shooting* yang saya buat masih banyak yang menyukainya khususnya untuk atlet pemula dalam permainan bola basket.
2. Ahli olahraga dan ahli pelatih juga banyak memberikan masukan positif supaya pengembangan variasi yang saya buat ini bisa dilaksanakan atau di terapkan di klub-klub basket yang ada dikota Medan.
3. Dengan adanya variasi yang baru saya buat ini dapat meningkatkan semangat latihan atlet khususnya untuk atlet pemula.
4. Walaupun penelitian saya ini belum sempurna saya berharap bisa membantu meningkatkan kualitas atlet khususnya dalam permainan bola basket.
5. Aspek –aspek yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan dengan para ahli dan juga atlet.

THE
Character Building
UNIVERSITY

5.2 Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada atlet bola basket khususnya pada atlet pemula lebih giat dalam latihan agar dapat memiliki keterampilan dalam permainan bola basket sehingga variasi latihan yang diberikan dapat berpengaruh terhadap kemajuan karir atlet dalam permainan bola basket.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat memperhatikan variasi bentuk latihan dan program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai khususnya kemampuan hasil *shooting*.



THE
Character Building
UNIVERSITY