

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu :

1. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022
2. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022
3. Latihan *dribble race* lebih besar pengaruhnya dari latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* dapat meningkatkan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball*.

2. Agar memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* menjadi program latihan bola basket.



THE
Character Building
UNIVERSITY