

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka bisa ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *figure eight wraps around* terhadap keterampilan *dribble* pemain bola basket DM Basket Club Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *figure eight dribble* terhadap keterampilan *dribble* pemain bola basket DM Basket Club Tahun 2025.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *figure eight around* dan *figure eight dribble* terhadap keterampilan *dribble* pemain bola basket DM Basket Club Tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa latihan *figure eight wraps around* dan *figure eight dribble* dapat meningkatkan keterampilan *dribble*. Bagi pelatih-pelatih *club* bola basket dan guru-guru pendidikan jasmani memiliki kesempatan untuk mengimplementasikan kedua latihan ini di lapangan dengan tujuan meningkatkan keterampilan atlet.
2. Bagi pihak lain yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang berbeda guna memperkuat temuan dari penelitian.