

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling one ball* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim putri ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun 2015.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ballhandling two ball* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim putri ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun 2015.
3. Latihan *ballhandling one ball* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *ballhandling two ball* terhadap kemampuan *dribbling* pada tim putri ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun 2015.

#### B. Saran

Dari hasil analisis, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya bola basket dapat menerapkan latihan *ballhandling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.
2. Untuk para pelatih bola basket disarankan untuk menerapkan latihan *ballhandling one ball* dan *ballhandling two ball* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.
3. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi bola basket khususnya tim putri SMA Negeri 15 medan.

4. Dianjurkan kepada pelatih maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
5. Dianjurkan kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
6. Dianjurkan kepada peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan program yang berbeda mengenai penambahan beban set dan repetisi, jumlah pertemuan dan waktu penelitian.