

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan
3. Latihan *zig zag drill* tidak signifikan dan tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig zag drill* terhadap hasil *dribbling* dalam pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap hasil *dribbling* dalam pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan.

6. Latihan *zig zag drill* tidak signifikan dan tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *dribbling* ppada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua metode latihan yang bertujuan untuk peningkatan *kelincahan* dan hasil *dribbling* dalam permainan bola basket. Berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *zig zag drill* dengan latihan *ladder drill* dan latihan lain yang kemungkinan dapat berpengaruh terhadap *kelincahan* dan hasil *dribbling* pada permainan bola basket.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap *kelincahan* dan hasil *dribbling* pada permainan bola basket.