

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yaitu :

- 1) Pengembangan variasi latihan *lay up* bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket di SMA Kota Medan dikembangkan dalam bentuk buku panduan.
- 2) Kelayakan variasi latihan *lay up* bola basket pada atlet ekstrakurikuler basket dapat dikategorikan Sangat Baik, layak dan dapat digunakan.

5.1. 1. Implikasi Produk

Implikasi dari penelitian dan pengembangan ini adalah :

1. Buku panduan variasi latihan *lay up* bola basket dapat digunakan pelatih dalam program pembinaan dalam meningkatkan keterampilan *lay up* atlet.
2. Buku panduan variasi latihan *lay up* dapat digunakan mahasiswa untuk bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu implementasi dan deseminasi produk buku panduan.
3. Buku panduan variasi latihan *lay up* dapat digunakan untuk bahan eksperiment peneliti selanjutnya.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Buku panduan variasi latihan *lay up* dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk membuat program latihan bagi pelatih bola basket
2. Agar menjadi bahan evaluasi bagi pelatih terhadap kekurangan produk buku panduan untuk perbaikan dan kesempurnaan produk.
3. Menjadikan buku panduan variasi latihan *lay up* sebagai bahan pegangan bagi atlet secara pribadi.
4. Diharapkan menjadi pedoman untuk penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan sebuah buku panduan dengan cakupan materi yang sama atau materi lainnya.