

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pengembangan variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* ini adalah :

1. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* yang dikembangkan pada akhirnya adalah variasi latihan sebanyak 30 jenis macam latihan yang sudah divalidkan.
2. Latihan yang berjumlah 30 ini dapat menjadi salah satu masukan konsep latihan bagi atlet dan pelatih.
3. Produk variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* ini sudah divalidkan melalui uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Serta sudah divalidkan oleh ahli agar menghasilkan variasi yang baik.
4. Didalam modul berisikan tentang bola basket, tentang teknik-teknik bola basket sampai pada teknik-teknik *dribbling* dan *jump shoot* yang peneliti kembangkan. Sehingga memudahkan pembaca untuk memahami alur dan rute latihan serta penggunaan teknik apakah yang dilakukan.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti menyarankan:

1. Kepada pelatih ekstrakurikuler untuk lebih memperhatikan dan mempersiapkan kegiatan latihan yang mengenai aktivitas teknik dasar lebih bervariasi.

2. Variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* bisa jadi alternatif peningkatkan kualitas latihan *dribble jump shoot*.
3. Bagi sekolah hendaknya mensosialisasikan kepada atlet ekstrakurikuler dan pelatih.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan memperluas variasi latihan dalam bola basket.

5.3. Implikasi Penelitian

a) Implikasi Teoritis

Implikasi teoritis dalam Penelitian ini adalah :

1. Produk variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* ini dapat dijadikan alternatif latihan pembinaan di kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
2. Produk variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* ini juga dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *jump shoot* atlet.
3. Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih dan atlet terkait kemampuan *dribbling* dan *jump shoot*.

b) Implikasi Terapan

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang diperoleh dan implikasi teoritis yang dimunculkan, maka dikembangkan implikasi terapan yang diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada guru pendidikan jasmani/ pelatih dimana :

- 1) Kepada guru pendidikan jasmani. pelatih, variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* bisa diterapkan pada semua atlet.

- 2) Kepada guru Pendidikan jasmani/ pelatih, variasi latihan ini dapat disebarluaskan sehingga menjadi alternatif untuk latihan teknik *dribbling* dan *jump shoot*.
- 3) Pentingnya atlet dalam menguasai materi teknik dasar *dribbling* dan *jump shoot* untuk meningkatkan performa di lapangan.

