

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dari Operan Bertiga terhadap peningkatan kemampuan mengoper pemain bola basket putra SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Medan Estate tahun ajaran 2012/2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Operan lari menyilang terhadap peningkatan kemampuan mengoper pemain bola basket putra SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Medan Estate tahun ajaran 2012/2013.
3. Latihan Operan bertiga lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan Operan lari menyilang terhadap kemampuan mengoper pemain bola basket putra SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Medan Estate tahun ajaran 2012/2013.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada :

1. Pelatih bola basket untuk menerapkan latihan operan bertiga dalam meningkatkan kemampuan mengoper (*passing*) dibandingkan dengan latihan operan lari menyilang.
2. Faktor laju bola dan lintasan bola pada saat mengoper (*passing*) serta koordinasi gerak tubuh yang benar dapat membantu pemain dalam melakukan operan yang baik, maka dari itu diharapkan kepada para pelatih

agar dapat berinovasi serta mencari bentuk-bentuk latihan lain yang tepat dan sesuai dalam meningkatkan kemampuan mengoper (*passing*).

3. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut yang berkaitan dengan permasalahan ini dengan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama serta pemberian latihan mengoper (*passing*) yang lebih sesering mungkin dilatih sehingga penelitian ini menjadi lebih sempurna dan lebih bermanfaat.

