

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passing* perseorangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pada tim putri *ekstrakurikuler* Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2012-2013.
2. Latihan *passing* berpasangan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pada tim putri *ekstrakurikuler* Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2012-2013.
3. Latihan *passing* perseorangan memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* pada tim putri *ekstrakurikuler* Bola Basket SMA Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2012-2013.

B. Saran- 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 perseorangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket.
2. Untuk para pelatih bola basket disarankan untuk menerapkan latihan perseorangan dengan latihan berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *passing Chest Pass* 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 penelitian untuk meneliti lebih lanjut mengenai bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan passing dengan program yang berbeda mengenai penambahan beban set dan repetisi, jumlah pertemuan dan waktu penelitian.