

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan pada BAB IV dapat diambil kesimpulan bahwa menggunakan latihan *machine gun pass* dalam permainan bola basket dapat meningkatkan kemampuan *chest pas*. Hal ini telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* dalam permainan bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Santa Maria Medan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kemampuan *chest pass* dari nilai rata-rata *pre-test* 69.33 % menjadi nilai rata-rata *post-test* (siklus I) 78.21 %, dan meningkat lagi pada nilai rata-rata *post-test* (siklus II) 86.22 %. Jadi dengan demikian hasil penelitian menunjukkan kemampuan *chest pass* dari tes awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan kemampuan *chest pass*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dimuat pada BAB IV, maka disarankan:

1. Bagi pelatih/guru hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *machine gun pass*.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.

3. Kepada siswa/atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.
4. Bagi teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan latihan *machine gun pass*.
5. Bagi para pembaca yang mungkin akan melakukan PTO menggunakan latihan *machine gun pass* kiranya dapat mencoba dengan materi latihan dan cabang olahraga yang lain.