

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Partner Passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket pada siswa putra kegiatan Ekstrakurikuler bola basket SMP Dharma Pancasila Medan Tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Partner Passing On The Move* untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket pada siswa putra kegiatan Ekstrakurikuler bola basket SMP Dharma Pancasila Medan Tahun 2014.
3. Tidak lebih besar pengaruh yang signifikan antara latihan *Partner passing* dan latihan *Partner passing on the move* untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola basket pada siswa putra kegiatan Ekstrakurikuler bola basket SMP Dharma Pancasila Medan Tahun 2014.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada para pelatih bola basket, agar dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa kedua latihan ini sama-sama dapat meningkatkan power otot lengan sehingga berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dalam permainan bola basket.

2. Walaupun kedua bentuk latihan sama-sama baik untuk meningkatkan kemampuan *passing*, dari hasil selisih dan rata-rata data awal dan akhir kedua kelompok latihan, latihan *Partner Passing On The Move* lebih besar dan lebih tinggi hasilnya bila dibandingkan dengan *Partner Passing*.
3. Kepada siapa saja yang berminat melakukan dan mengembangkan penelitian ini, dalam cakupan yang sama, dianjurkan mengadakan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar, baik menyangkut sampel maupun program latihan.

THE
Character Building
UNIVERSITY