

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pengujian atas ketiga hipotesis yang telah dirumuskan di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang dengan nilai koefisien korelasi 0,658 signifikan pada taraf kepercayaan 95% besarnya pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket yaitu 43.3%
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang dengan nilai koefisien korelasi 0,582 signifikan pada taraf kepercayaan 95% besarnya pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket yaitu 28.3%
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara linier dengan kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang dengan nilai koefisien korelasi 0,802 signifikan pada taraf kepercayaan 95% besarnya pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket yaitu 64.3%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis menegemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam usaha meningkatkan prestasi

dribbling bolabasket pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang. Adapun saran yang kami ajukan sebagai berikut:

1. Untuk atlet, diharapkan memperbanyak latihan, seperti untuk meningkatkan kecepatan yang salah satunya lari sprint 60 meter, untuk meningkatkan kelincahan yang salah satunya lari zig zag, dan berbagai latihan *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Untuk pelatih supaya membuat program latihan agar latihannya lebih teratur dan sering mengadakan sparing dengan klub Bolabasket yang lain.
3. Untuk peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai literatur untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik dari penelitian sebelumnya, karena masih banyak unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* selain kecepatan dan kelincahan yang dimiliki seseorang.