

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan model latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket untuk usia pemula yaitu; a) *Dribbling* zig-zag bola rendah, b) *Dribbling* zig-zag crossover, c) *Dribbling* lurus meletakkan salah satu kaki di antara cones, d) *Dribbling* membentuk pola huruf “N”, e) *Dribbling* in and out, f) *Dribbling* membentuk pola huruf “V” bolak balik kemudian melakukan sprint, g) *Dribbling* crossover maju dan mundur, h) *Dribbling* crossover-between the legs, i) *Dribbling* membentuk pola angka “8”, j) *Dribbling* crossover-behind the back. Model variasi yang disebutkan diatas dapat dikatakan layak uji dan digunakan sebagai model pembelajaran dan latihan bola basket dengan score relative rata-rata 7,89 untuk keseluruhan model dengan hasil interpretasi baik, maka berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket untuk usia pemula layak untuk dilanjutkan ketahap ujicoba skala kecil dan besar diterapkan dalam model latihan bola basket untuk usia pemula.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan kepada guru /pelatih dan juga peneliti berdasarkan hasil pengembangan *dribbling* bagi pemula sebagai berikut ;

1. Menambah wawasan serta meningkatkan kreativitas guru dalam memberikan pelajaran bola basket.

2. Untuk pelatih dalam mengajarkan teknik latihan dribbling membutuhkan metode pelatihan yang benar untuk mendapatkan hasil yang baik diperoleh selama latihan
3. Bagi peneliti selanjutnya ,agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dengan menggabungkan variable penelitian dengan variable lain, pendalaman penelitian tentang metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dribbling