

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Olahraga Bola Basket Untuk Pemula Usia Sekolah Menengah Pertama” dikategorikan baik/layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses melatih atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli pelatih bola basket, yaitu 88,6%, ahli motorik, yaitu 77,2%, dan ahli kepelatihan, yaitu 100%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 88,6%. Maka mode variasi model ini bisa dilanjutkan ke tahap berikutnya

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik *Dribbling* Olahraga Bola Basket Untuk Pemula Usia Sekolah Menengah Pertama” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Model latihan *dribbling* bola basket dengan berbagai variasi menggunakan media cone, bola tenis, dan kawan, yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi latihan *dribbling* bola basket.
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang di harapkan sesuai dengan tujuan latihan *dribbling* bola basket.

3. Model latihan *dribbling* bola basket ini dapat dijadikan solusi bagi Sekolah untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di lapangan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian model latihan ini mempunyai beberapa keterbatasan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana dan prasarana
2. Video Model Latihan *Dribbling* yang masih kurang sempurna karena keterbatasan peneliti dalam pembuatan video.
3. Model latihan yang dikembangkan tidak bisa di implementasikan kepada atlet, dikarenakan situasi Pandemi Covid-19 yang masih berlangsung di Indonesia.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan teknik *dribbling* olahraga bola basket untuk pemula usia Sekolah Menengah Pertama cukup layak dan tervalidasi oleh ahli pelatih bola basket, ahli motorik, dan ahli kepelatihan, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memanfaatkan model latihan *dribbling* bola basket sebagai variasi dalam proses latihan.
2. Atlet dapat memanfaatkan alat (cone, bola tenis dan dinding) sebagai variasi dalam latihan *dribbling*.