

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 94,39471 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,76131 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Jambi.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka memperbaiki hasil kelincahan *dribbling* bola basket sebaiknya diberikan latihan yang terprogram.
2. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
3. Untuk selanjutnya diharapkan untuk para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa mengajari atau berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola basket.