BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa “terdapat peningkatan dan pengaruh variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan kecepatan *Dribble* pada pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin” sebesar thitung 4,93 sedangkan ttabel sebesar 1,77 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$ dengan thitung $>$ ttabel ($4,93 > 1,77$). Dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan dengan menggunakan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan kecepatan *dribble* pada pemain putri bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis memberikan saran-saran untuk dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *dribble* pemain putri bola basket, diantaranya :

Kepada pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* pada bola basket secara efektif hendaknya membuat variasi latihan *dribble* yang lebih bervariasi, karena semakin banyak komponen dalam satu sesi latihan maka akan meningkatkan kemampuan teknik dari para pemain tersebut kearah yang lebih sesuai dengan tujuan dari program yang telah ditentukan.