

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan *Ball handling* menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan *dribbling* atlit putri club bola basket Asbec di Sarolangun . Dibuktikan dengan uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} $7.746 > 1.8331 t_{tabel}$.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih di harapkan untuk mengetahui bahwa pentingnya atlit putri di klub bola basket Asbec di sarolangun menerapkan melakukan latihan *Ball handling* menggunakan bola ukuran 7.
3. Bagi pemain / atlit diharapkan pemain dapat mengetahui penting nya melakukan *Ball handling* menggunakan bol