

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji t dapat diketahui bahwa **t hitung (-12,551) lebih besar dari t tabel (2,262)** dan nilai signifikansi **p sebesar $0,000 < 0,05$** . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* teknik dasar *dribbling* pada siswa di Klub Bola Basket Samudra Muda Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar **27,30** dan rata-rata *post-test* sebesar **40,10**, sehingga terjadi peningkatan sebesar **12,80 poin**. Dengan demikian, latihan *Ball Handling* terbukti mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa di Klub Bola Basket Samudra Muda Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Besarnya pengaruh latihan *Ball Handling* ini dibuktikan melalui perbedaan rata-rata tersebut serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa program latihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan didapat, peneliti memiliki dua implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* melalui penerapan latihan *ball handling*.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh latihan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.

5.3 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka teruntuk pelatih dan para peneliti lain, dapat diberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap jalannya seluruh rangkaian eksperimen, termasuk kedisiplinan waktu peserta agar proses latihan berjalan sesuai jadwal yang telah ditentukan.
- b. Penelitian ini mengalami beberapa hambatan teknis, seperti penggunaan lapangan yang berbenturan dengan jadwal kegiatan lain sehingga mengurangi efektivitas waktu latihan, serta keterlambatan peserta dalam hadir pada sesi latihan. Oleh karena itu, perlu adanya koordinasi yang lebih baik antara peneliti, pelatih, dan pihak pengelola lapangan sebelum penelitian dimulai.
- c. Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengendalikan faktor eksternal seperti kondisi cuaca yang kurang mendukung, yang dapat mempengaruhi kelancaran pelaksanaan program latihan.
- d. Peneliti juga tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain di luar latihan, seperti motivasi siswa untuk berlatih secara konsisten di luar jam penelitian maupun asupan nutrisi harian yang berpengaruh terhadap performa latihan.
- e. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan metode latihan *ball handling* dengan variasi model, populasi, dan sampel yang lebih beragam, sehingga hasil penelitian dapat lebih kaya dan komprehensif.