

# **BAB V**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian dengan metode sirkuit training yang dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro dilaksanakan dengan 7 kali pertemuan yang terdiri dari *pretest –posttest dan treatment*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran *dribble* bola basket dengan nilai signifikan sebesar 56,25% . Hal ini bisa membuktikan bahwa dengan metode sirkuit training yang peneliti lakukan efektif sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Bojonegoro.

### **5.2 Saran**

#### 5.2.1 Bagi Siswa

Siswa agar bisa terus belajar dan berusaha meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket.

#### 5.2.2 Bagi Guru

Guru hendaknya memberikan variasi pembelajaran yang efektif dan efisien kepada siswa agar siswa dapat meningkatkan semangat belajar dengan dilengkapi juga sarana dan prasana yang ada di sekolah dalam cabang olahraga serta dapat menjadikan refleksi dapat membangun metode pembelajaran *dribble* bola basket.

#### 5.2.3 Bagi Peneliti

Sebagai bentuk identifikasi suatu masalah yang sedang terjadi dan untuk kebermanfaatan kepada masyarakat dan untuk pengalaman diri sendiri, dapat digunakan sebagai rujukan informasi bagi peneliti lain,



**UNUGIRI**