

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *mendribble* bola basket ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro dari 23 terdapat 16 siswa dalam kategori baik sekali dan 7 siswa dalam kategori baik. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan selama 2 bulan dengan frekuensi latihan satu minggu 2 kali sebanyak 10 kali pertemuan sehingga kelincahan *mendribble* bola basket mengalami peningkatan

#### **5.2 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada yaitu :

1. Padatnya kegiatan yang harus dijalani atlet bola basket ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro pada saat latihan seperti kegiatan di rumah, sekolah dapat mempengaruhi program latihan yang dijalankan.
2. Terbatasnya waktu yang diberikan disetiap minggunya hanya 2 kali pertemuan dan jumlah atlet bola basket ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro yang aktif latihan sehingga sampel dan jumlah yang digunakan dalam penelitian ini secara random

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi atlet bola basket ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro, tetap berusaha meningkatkan kelincahan dan diharapkan tidak sebatas kelincahan saja yang ditingkatkan namun semua teknik *passing*, *shooting* dan kondisi fisik yang ada dalam bola basket sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari pada sebelumnya.
2. Tetap melakukan latihan diluar jadwal latihan seperti mengikuti club dikabupaten dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik dan keterampilan teknik saat melakukan pertandingan bola basket.

3. Bagi pelatih atlet bola basket ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro diharapkan dapat memanfaatkan keadaan sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan *mendribble*.
4. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model latihan yang bervariasi khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.
6. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih spesifik serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan.

