

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dasar pengambilan keputusan apabila taraf signifikansi $<0,05$ maka terdapat berpengaruh dan sebaliknya apabila taraf signifikansi $>0,05$ maka tidak ada pengaruh. Dengan perlakuan/*treatment* latihan lari zig-zag diperoleh hasil signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh Latihan lari zig-zag terhadap permainan bola basket pada ekstrakurikuler SMA N 1 Paguyangan kelompok *treatment*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler dengan kemampuan kelincahan yang masih kurang, dapat menggunakan latihan lari zig-zag ini sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Paguyangan.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler SMA N 1 Paguyangan diharapkan dapat menjadikan model latihan lari zig-zag sebagai salah satu bentuk latihan sehingga memberikan efek yang maksimal baik dalam teknik menggiring bola basket maupun teknik yang lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini.