

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagai telah diuraikan pada bab IV, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada permainan bola basket.
2. Latihan kekuatan otot lengan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *menggiring bola* pada permainan bola basket.

### **5.2 Saran-saran**

Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa, perlu memperhatikan materi-materi yang disampaikan serta latihan *mengangkat Dumble ( 2 Kg)* yang bisa membentuk kekuatan otot lengan guna meningkatkan kemampuan melakukan *kemampuan menggiring bol* pada permainan bola basket.
- 2) Bagi guru dalam proses belajar hendaknya menerapkan pembelajaran dengan menggunakan latihan *mengangkat Dumble ( 2 Kg )* untuk membentuk kekuatan otot lenganpara siswa sehingga mereka mampu melakukan permainan bola basket dengan baik.
- 3) Bagi sekolah hendaknya perlu memperhatikan proses perkembangan output sekolah dengan lebih memperhatikan kualitas lulusan, khususnya pada pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan.