

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *zig-zag* menunjukkan harga t hitung sebesar 9,17. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *dodging run* menunjukkan harga t hitung sebesar 4,24. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan  $X_1$  dan  $X_2$  diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar atau  $3,64 > 1,73$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata  $\alpha = 0,01$  atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau  $3,64 > 2,55$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag* dan *dodging run*

terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa.

## 5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga sebaiknya menggunakan latihan *zig-zag* dalam proses olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *zig zag* lebih berpengaruh pada peningkatan kelincahan *dribbling* bola basket dari pada latihan *dodging run*.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.