

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis waktu dari latihan *Dik's Letters Agility* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Cianjur seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

Latihan *Dik's Letters Agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina, pelatih, dan pemain dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan *Dik's Letters Agility* untuk meningkatkan kemampuan merubah arah (kelincahan).
2. Untuk meningkatkan kemampuan teknik, selain melatih teknik tersebut secara maksimal, akan lebih cepat dan efektif jika unsur kondisi fisik yang menunjang teknik tersebut lebih diperhatikan juga peningkatannya.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.
4. Bagi Guru pembina ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Cianjur penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana dilapangan, untuk mendukung jalannya latihan supaya lancar sehingga atlet dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.

5. Penulis menyarankan kepada pelatih yang berkecimpung dalam olahraga bola basket untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga bola basket terutama di Indonesia khususnya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Cianjur.
6. Untuk para pelatih juga penulis menyarankan agar lebih memperhatikan kondisi dan kebutuhan cabang olahraga dalam pembuatan program latihan agar dapat tersusun sesuai kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai.

