

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis serta fakta-fakta yang telah terjadi dilapangan, dapat disimpulkan bahwa latihan dribble *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka memiliki pengaruh. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dribble *zig-zag* terdapat pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribble* , hal ini dibuktikan juga dengan hasil analisis data yang dilakukan pada uji *t-paired* bahwa kelompok eksperimen saja, memiliki nilai P-value (sig-2-tailed) yang lebih kecil dibandingkan kriteria penerimaan.

Besaran pengaruh latihan dribble *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka. Sudah dilakukan di uji sebelumnya bahwasanya dari peneltian ini memberikan pengaruh. Berdasarkan hasil data analisis yang dilakukan dengan uji regresi linier dapat disimpulkan bahwasanya selain memberikan pengaruh juga besaran dari pengaruh sebesar 14,5%. Hasil dari penguadratan hasil koefisien korelasi atau R, $0,380^2 = 0,145$, hasil R square dikalikan 100, sehingga nilai terakhir dari besaran pengaruh ini $0,145 \times 100 = 14,5\%$.

1.2 Implikasi

Masalah yang terjadi pada saat melakukan penelitian diantaranya kurangnya variasi latihan yang diberikan kepada anak-anak di club yang membuat latihan menjadi monoton dan juga kurangnya respon pelatih dengan anak dilapangan. Maka dari itu dalam mengatasi masalah tersebut diperlukan adanya usaha dan upaya dari pihak club tersebut dalam rangka meningkatkan kualitas pelatih untuk melatih anggota dari club sehingga komunikasi antara pelatih dan anggota menjadi baik. Kendala dilapangan yang lainnya disaat penelitian adalah cuaca yang tidak menentu, karna lapangan di club shoot basket outdoor disaat hujan datang menjadi tidak bisa melaksanakan penelitian, dan menjadi harus mengganti waktu yang lain dan juga sampai menyewa gor untuk melakukan penelitian. Dampak positif dari latihan dribble *zig-zag* ini yaitu peserta lebih menguasai teknik dribble dengan begitu baik.

1.3 Rekomendasi

1.3.1 Bagi Atlet

Atlet harus lebih aktif dalam melakukan kegiatan latihan di Club Shoot Cicalengka, dikarenakan dengan adanya latihan maka akan menghasilkan hasil yang lebih baik , dan apabila atlet mengikuti program latihan yang telah ditentukan maka hasil dari peningkatannya pun akan tercapai.Selain itu komunikasi yang baik antara atlet dengan pelatih akan lebih membangun suasana latihan yang menyenangkan.

1.3.2 Bagi Pelatih

Pelatih diharuskan harus lebih kreatif dan inovatif dalam membuat program latihan , sehingga target yang akan dicapai pun dapat terlaksana dengan baik. Selain itu komunikasi antar pelatih dan atlet harus ditingkatkan karena komunikasi yang baik akan membangun suatu tim yang baik pula. Dan komunikasi antara pelatih dengan atlet harus lebih ditingkatkan agar dapat menyebabkan semangat pada atlet untuk melakukan latihan itu sendiri.

1.3.3 Bagi Club

Club harus lebih meningkatkan kualitas dari segi atlet maupun pelatihnya. Sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas club tersebut dengan prestasi atlet dan kualitas pelatihnya. Serta peningkatan terhadap sarana dan prasarana yang memadai akan menyebabkan atlet serta pelatih lebih semangat dalam melaksanakan program latihan . selain itu juga menarik perhatian masyarakat agar lebih tertarik dengan bergabung dalam club tersebut.

1.3.4 Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai landasan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini, latihan dribble *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club.