

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan menggiring bola dengan mata tertutup memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan menggiring bola dengan mata terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket. Dalam hal ini, latihan menggiring bola dengan mata tertutup sebagai metode atau cara yang bertujuan untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk meningkatkan keterampilan dan pemahamannya melalui rangsangan pada kemampuan daya pikir anak atau siswa menjadi lebih cerdas, kreatif, dan inovatif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina atau pelatih dan pemain bola basket khususnya serta pembaca pada umumnya dalam proses latihan agar menerapkan berbagai variasi model atau metode pembelajaran atau latihan serta prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Dalam hal ini, sebaiknya latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan latihan menggiring bola dengan mata terbuka dapat dijadikan alternatif atau sebagai variasi model atau metode latihan dalam proses meningkatkan kemampuan menggiring bola

pada permainan bola basket, akan tetapi para pembina atau pelatih perlu juga untuk mempertimbangkan kondisi karakteristik siswa, sarana dan prasarana yang ada, dan faktor-faktor lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan menggiring bola dengan mata tertutup terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket, penulis menganjurkan untuk mencobakan model atau metode latihan lainnya yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraga bola basket dan kondisi pelatihan atau aspek-aspek latihan lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada khususnya, dan umumnya untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola basket.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan *representative* serta didasari oleh kajian teori yang lebih mendalam, sehingga hasilnya akan memberikan gambaran lebih nyata terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket pada khususnya.