

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat disampaikan sebagaimana runtutan masalah pada Bab 1 yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing chest pass* pada siswa ekstrakurikuler SMP Hayatan Thayyibah. Variabel yang dominan adalah kekuatan otot lengan yang memberikan kontribusi paling besar terhadap keterampilan *passing chest pass*, dan yang terkecil adalah koordinasi mata tangan. Maka untuk dapat mendapatkan hasil baik dalam keterampilan *passing chest pass* seorang pelatih dan atlet harus memperhatikan pada bagian kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan, terutama pada kekuatan otot lengan dikarenakan hal tersebut yang paling dominan untuk keterampilan dalam *passing chest pass*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi teknik kemampuan bermain bolabasket, sebaiknya pelatih lebih memperhatikan siswa yang memiliki kemampuan bermain bolabasket dengan baik agar bakat yang dimiliki tidak terbuang begitu saja tetapi agar bisa dikembangkan lebih baik lagi.
2. Bagi siswa tentunya penelitian ini akan semakin menambah pengetahuan terhadap permainan bolabasket serta apa saja latihan yang harus dilakukan agar bisa menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket.
3. Akademisi mampu melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan kajian yang lebih luas pada permainan bolabasket terutama dalam *passing chest pass*.