

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisa data, dan pengolahan data mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 kota sukabumi tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan:

1. Metode latihan adalah suatu proses cara melatih yang dilakukan secara terprogram dengan baik yang fungsinya untuk mengembangkan latihan dan meningkatkan keterampilan gerak yang dilakukan.
2. *Chest pass* merupakan suatu gerakan melempar bola dengan dua tangan searah dada memiliki tujuan untuk mengoper bola dengan jarak dekat dan mencegah tim lawan mencuri bola dari pemain.
3. Terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Kota Sukabumi tahun 2018.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, peneliti memiliki saran terhadap peserta ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 Kota Sukabumi. Berdasarkan hal tersebut, ada hal yang akan disarankan oleh peneliti. Seharusnya pada saat latihan peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 1 Kota Sukabumi harus disiplin dan serius melakukan latihan sehingga materi dan program latihan yang diberikan oleh pelatih dapat berjalan dengan baik.