

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Model latihan *passing* dengan menggunakan media alat bantu sasaran atau target pada permainan bola basket didapatkan 15 model latihan diantaranya adalah *basic chest pass, basic chest pass with 1 dribble, 1,2 step chest pass, challenge chest pass, challenge target chest pass, group chest pass, challenge chest pass, basic bounce pass, challenge bounce pass, challenge bounce pass, bounce pass, bounce pass, challenge concentration pass, group challenge bounce pass, chest pass* yang sudah divalidasi oleh ahli dan dinyatakan baik dan layak digunakan dalam proses latihan.

#### B. SARAN

berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan :

1. Model latihan *passing* dengan menggunakan media alat bantu sasaran atau target pada permainan bola basket ini dapat digunakan didalam sesi latihan *passing*
2. Bagi pelatih diharapkan mampu lebih berkreasi dengan bentuk latihannya yang sesuai dengan kebutuhan para pemainnya, agar lebih menarik, variatif, efisien dan efektif.
3. Bagi pemain,

Proud model latihan *passing* yang dikemas dalam bentuk *handbook* dan video seharusnya bisa dijelaskan terlebih dahulu oleh seorang pelatih, agar pemain dapat menimbulkan rangsangan setelah melihat video yang dikemas, agar model latihan *passing* dapat dilakukan dan tercapai tujuan dari latihan *passing* dengan menggunakan media alat bantu sasaran atau target.