

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseluruhan keterampilan teknik dasar *Passing* (*chest pass*, *bounce pass* dan *over head pass*) pada tim putri ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Batuan Sumenep dalam kategori rata-rata *sedang* yang dimasukkan dalam norma tes keterampilan bermain bola basket SMA putri.

B. Saran

Perlunya dilakukan latihan secara rutin terprogram dengan pengembangan fisik dan mental yang baik dengan sering melakukan latihan tanding dengan lawan yang kemampuannya lebih baik lagi sehingga kemampuan teknik dasar bola basket *chest pass*, *bounce pass* dan *over head pass* semakin baik bahkan menjadi baik sekali.

1. Pembina harus lebih memperbanyak melatih teknik dasar passing agar peserta ekstra lebih baik dalam penguasaan teknik dasar passing dalam bolabasket.
2. pembina harus menekankan tingkat kedisiplinan pada peserta ekstra.
3. Meperbanyak latihan tanding dengan tim lain yang lebih baik agar mereka bisa melatih dan banyak belajar dalam penguasaan teknik dasar.