

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus-I setelah diberikan bentuk latihan metode taktis, maka dapat disimpulkan bahwa latihan metode taktis dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sampali Putra tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 18 atlet yang mencapai target personal atlet sebanyak 18 atlet (100%) dengan nilai rata-rata peningkatan kemampuan *passing* sebesar **58,60%**.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui latihan Metode Taktis dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sampali Putra tahun 2013”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada pelatih SSB Sampali Putra untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk latihan metode taktis pada materi latihan *passing* untuk atlet usia 10-12 tahun SSB Sampali Putra tahun 2013 karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet.
2. Kepada pengurus SSB Sampali Putra agar kiranya tidak bosan-bosannya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan SSB Sampali Putra.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *passing*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam bidang olahraga terutama melalui bentuk latihan metode taktis.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan metode taktis agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.