

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan variasi latihan *long pass* dapat meningkatkan hasil *long passing* atlet usia 14 – 16 tahun SSB Garuda II Langkat. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan hasil *long passing* dari *post test* siklus I yang memiliki nilai persentase ketuntasan klasikal (PKK) sebesar 67% yang artinya belum mencapai target latihan yang diinginkan peneliti atau belum mencapai target ketuntasan klasikal/kelompok. Maka penelitian dilanjut ke siklus II.

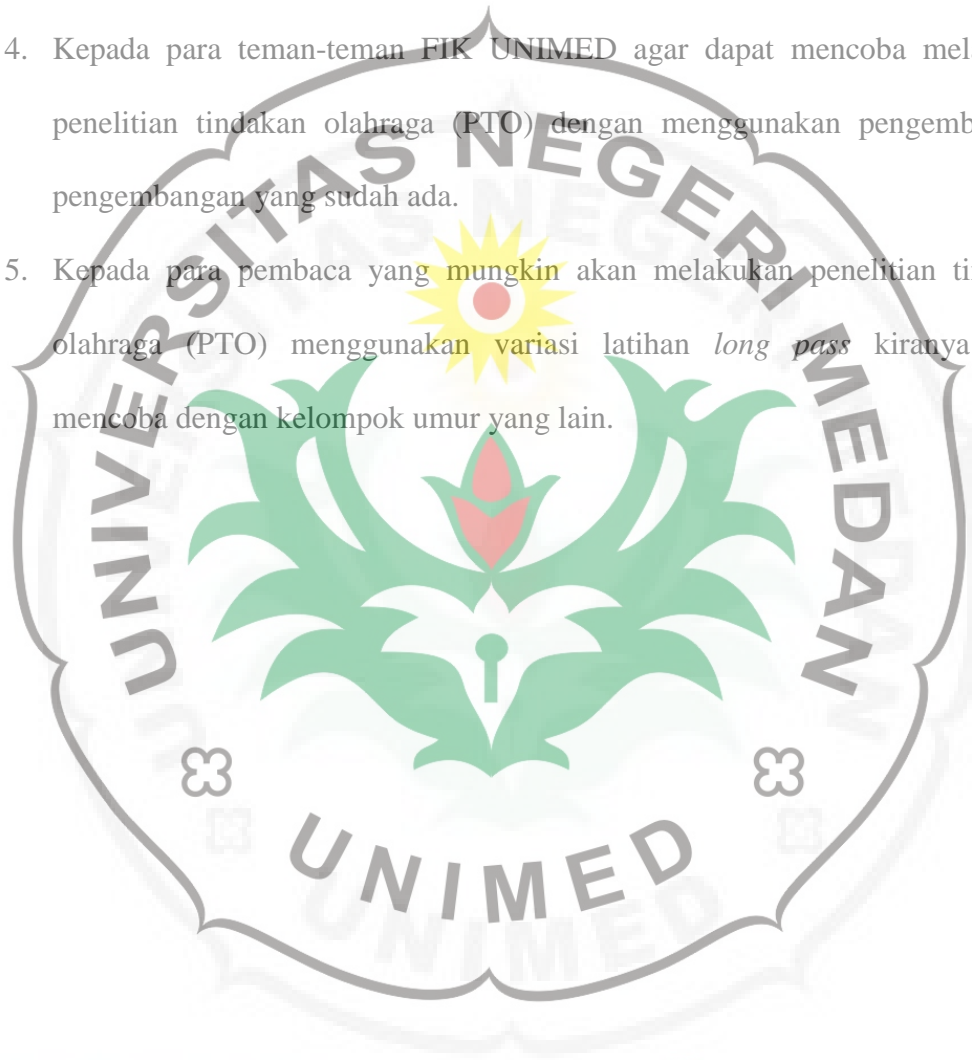
Kemudian di siklus II nilai persentase ketuntasan klasikal (PKK) meningkat dari nilai sebelumnya di siklus I yang bernilai sebesar 67% meningkat keangka 89%. Artinya penelitian dinyatakan berhasil karena sudah mencapai target latihan dari peneliti atau memenuhi kriteria ketuntasan klasikal/kelompok yaitu $\geq 80\%$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan menejemen hendaknya menyediakan program latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan program latihan yang ingin diberikan agar sesuai dengan apa yang dibutuhkan atlet.

3. Kepada atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan dan jangan pernah bosan berlatih.
4. Kepada para teman-teman FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan pengembangan-pengembangan yang sudah ada.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian tindakan olahraga (PTO) menggunakan variasi latihan *long pass* kiranya dapat mencoba dengan kelompok umur yang lain.



THE
Character Building
UNIVERSITY