

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kesimpula pada penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *medicine ball* 2 kg dan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan hasil jauhnya *long pass* pada pemain SSB POSTAB U16-17.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai perbaikan dimasa yang akan datang:

1. Hendaknya para pengajar mempersiapkan diri sebelum melaksanakan proses pembelajaran di kelas, karena dengan mempersiapkan materi pengajaran yang telah direncanakan dengan baik, pembelajaran akan berlangsung lebih efektif dan mengarah pada pencapaian tujuan.
2. Untuk mencapai tujuan pembelajaran diperlukan usaha pengajar dalam pembinaan, pengembangan, dan peningkatan aktivitas pemain. Pengajar diharapkan terus menerus memberikan pengarahan kepada para pemain dalam rangka meningkatkan kemampuan *long pass*.
3. Pemain disarankan agar lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran yang selama ini dilaksanakan, serta lebih aktif berdiskusi yang nantinya akan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan