

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Berdasarkan latihan atlet pada siklus I setelah diberikan bentuk latihan dengan menggunakan variasi berpasangan maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan variasi berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet usia 13-14 tahun SSB Kappa Binjai tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 15 atlet yang mencapai target personal atlet sebanyak 14 atlet (93,33%) dengan nilai rata-rata kemampuan *dribbling* sebesar 62,22%
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui latihan variasi berpasangan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet usia 13-14 tahun SSB Kappa Binjai Tahun 2013”

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih SSB Kappa Binjai , untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk latihan variasi berpasangan pada materi latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

2. Kepada pengurus SSB Kappa Binjai agar kiranya tidak bosan-bosanya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan SSB Kappa Binjai.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *dribbling* .
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam bidang olahraga terutama melalui bentuk latihan variasi berpasangan.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan variasi berpasangan agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.