

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 *passes application plays*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passes application plays* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 14-15 tahun SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 25 atlet, yang mencapai target personal atlet sebanyak 25 atlet (100%) dengan nilai rata-rata peningkatan kemampuan *passing* sebesar 89,14%.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui latihan *passes application plays* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 14-15 tahun SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan tahun 2013”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada pelatih SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk latihan *passes application plays* pada materi latihan *passing* untuk atlet usia 14-15 tahun SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan tahun 2013 karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet.
2. Kepada pengurus SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan agar kiranya tidak bosan-bosannya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan SSB PORTIS Saentis Percut Sei Tuan.
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 *passes application plays*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan *passes application plays* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.