

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes hasil latihan menggiring bola secara klasikal sudah meningkat. Dari 21 atlet terdapat 19 atlet (90,47%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 2 atlet (9,53%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai-rata hasil belajar atlet adalah 86,50%.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Latihan Menggiring Bola Melalui Latihan Metode Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Menggiring Bola Pada Atlet Usia 8-10 Tahun SSB TASBI Medan Tahun 2012”.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan pada Pelatih SSB TASBI Medan untuk mempertimbangkan penggunaan latihan Metode Bermain pada materi latihan menggiring bola untuk usia 8-10 tahun karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola atlet .
2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar. Disarankan pada

pelatih agar melaksanakan latihan menggiring bola melalui penerapan bentuk latihan metode bermain, karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola atlet .

3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan Metode Bermain.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan Metode Bermain kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.