

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 *dribbling* secara klasikal sudah meningkat. Dari 22 atlet terdapat 19 atlet (86,36%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 atlet(13,63%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai-rata hasil belajar atlet adalah 86,36%.
2. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I, setelah di beri tes berupa tes menggiring bola Letter L,dari 22 atlet (100%) telah mencapai target yang telah di tentukan.
3. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Latihan *Dribbling* Melalui Latihan *Straight-Line Trajectory* Dapat Meningkatkan Hasil *Dribbling* Pada Atlet Usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan pada Pelatih SSB Patriot Medan untuk mempertimbangkan penggunaan metode latihan *Straight-Line Trajectory* pada materi latihan *dribbling* karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet .

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *dribbling* dengan baik dan benar. Disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan *dribbling* melalui penerapan bentuk latihan *Straight-Line Trajectory*, karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet .
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan *Straight-Line Trajectory*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan *Straight-Line Trajectory* kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.