

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 *wall passes*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *wall passes* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 14-15 tahun SSB Patriot Medan tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 18 atlet yang mencapai target personal atlet sebanyak 18 atlet (100%) dengan nilai rata-rata peningkatan kemampuan *passing* sebesar **58,60%**.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui latihan *wall passes* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet usia 14-15 tahun SSB Patriot Medan tahun 2013”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

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