

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 variasi bentuk latihan *shooting after a wall pass*, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *shooting after a wall pass* dapat meningkatkan hasil *shooting* pada atlet usia 14-15 tahun SSB Victory Dairi tahun 2012/2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 10 atlet, yang mencapai target personal atlet sebanyak 10 atlet (100%) dengan nilai rata-rata peningkatan hasil kemampuan *shooting* sebesar 26,35%.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui variasi bentuk latihan *shooting after a wall pass* dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting* pada atlet usia 14-15 Tahun SSB Victory Dairi Tahun 2012/2013”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada Pelatih SSB Victory Dairi untuk mempertimbangkan penggunaan variasi bentuk latihan *shooting after a wall pass* pada materi latihan *shooting* untuk atlet usia 14-15 tahun karena hal ini dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting* atlet.
2. Kepada pengurus SSB Victory Dairi agar kiranya tidak bosan-bosannya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan SSB Victory Dairi.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi latihan *shooting*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga dalam bidang olahraga terutama melalui variasi bentuk latihan *shooting after a wall pass*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan variasi bentuk latihan *shooting after a wall pass* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.