

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa adanya peningkatan hasil lemparan kedalam tlet sepak bola SMA Seribudolok Tahun 2013 melalui variasi bentuk latihan medicine ball throw sebesar 15,6% secara individu dan 81,1% secara kelompok.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah:

1. Disarankan kepada atlet sepak bola SMA Seribudolok agar melanjutkan latihan medicine ball throw dengan baik untuk lebih meningkatkan hasil lemparan kedalam dalam permainan sepak bola.
2. Disarankan kepada pelatih dalam meningkatkan hasil lemparan kedalam agar memperhatikan variasi bentuk latihan yang sesuai dan efisien, seperti variasi bentuk latihan medicine ball throw.
3. Dan kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian agar dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode tindakan latihan lain.