

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 *zig-zag trajectory*, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag trajectory* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet usia 15-16 Tahun SSB Tunas Muda RantauPrapat Labuhan Batu Tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 20 atlet, yang mencapai target personal atlet sebanyak 10 atlet (100%) dengan nilai rata-rata peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar 28,13%. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Melalui Latihan *Zig-Zag Trajectory* Dapat Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun Ssb Tunas Muda Rantauprapat Labuhan Batu Tahun 2013”.

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada pelatih SSB Tunas Muda RantauPrapat Labuhan Batu untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk latihan *zig-zag trajectory* pada materi latihan *dribbling* untuk atlet usia 15-16 Tahun SSB Tunas Muda RantauPrapat Labuhan Batu Tahun 2013 karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet.
2. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK Unimed agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan dalam bidang olahraga terutama melalui bentuk latihan *zig-zag trajectory*.
3. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan *zig-zag trajectory* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.