BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelatihan dengan menggunakan bentuk *variasi* latihan *curving-line trajectory* dapat meningkatkan kemampuan *drible* pada atlet usia 13-15 SSB TASBI Medan.
2. Sebelum dilakukan pelatihan *variasi* latihan *curving-line trajectory* waktu rata-rata hasil latihan atlet 23,97, persentase rata-rata 0%. Setelah dilakukan pelatihan dengan menggunakan metode *variasi* latihan *curving-line trajectory* atlet mencapai target latihan dengan waktu rata-rata 20,94, persentase rata-rata kelompok 90%. Berarti hasil latihan meningkat dari hasil latihan sebelumnya.

B. Saran

Sebagai saran, dapat diberikan sebagai berikut:

1. Disarankan pada pelatih SSB untuk mempertimbangkan penggunaan metode *variasi* latihan *curving-line trajectory* dalam program latihan selain berguna meningkatkan kemampuan *drible* metode latihan ini juga memberikan variasi latihan yang membantu atlet untuk tidak jenuh ketika berlatih.
2. Dari hasil penelitian ditemukan beberapa atlet yang tidak memahami teknik melakukan *drible* yang benar, disarankan kepada pelatih agar melaksanakan

latihan melalui metode *variasi* latihan *curving-line trajectory*, diharapkan dapat memotivasi atlet untuk lebih semangat dalam latihan.

3. Kepada para teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Medan agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan *variasi* latihan *curving-line trajectory*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan *variasi* latihan *curving-line trajectory* diharapkan dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan *variasi* latihan *curving-line trajectory*.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY