

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, melalui latihan *bending* dan *long passing* dapat meningkatkan kemampuan *long passing* atlet usia 12-14 tahun SSB Anrekal Kayulaut Panyabungon Selatan Tahun 2013.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan modifikasi latihan *bending* dan *long passing* dalam melatih kemampuan *long passing* atlet.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi agar kemampuan *long passing* dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan bidang Kepelatihan Olahraga dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.