

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan variasi latihan berbalik dan mengoper bola, diperoleh hasil kemampuan *passing* atlet adalah dari 2 orang atlet (12,5%) telah mencapai target latihan dan 14 orang atlet (87,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata atlet adalah 51. Setelah dilaksanakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu 14 orang atlet (87,5%) telah mencapai target latihan, dan hanya 2 orang atlet (12,5%) yang belum mencapai target latihan, dengan nilai rata-rata atlet 65.

Dari hasil tes yang dicapai oleh atlet setelah diberi tindakan terlihat peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai oleh atlet pada siklus I telah sesuai dengan target latihan yang ditetapkan sebelumnya sehingga penelitian tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan dengan variasi latihan berbalik dan mengoper bola dapat meningkatkan kemampuan *passing* atlet usia 13-15 tahun SSB Sinar Pagi Bandar Setia Tahun 2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada para pelatih khususnya pelatih SSB Sinar Pagi Bandar Setia agar dapat menggunakan variasi latihan berbalik dan mengoper bola untuk dapat meningkatkan hasil *passing* atlet.

2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam kepelatihan olahraga dengan melalui variasi bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY