

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian selama 2 bulan dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu dan hasilnya telah melalui perhitungan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan pasing menggunakan lawan pasif dapat memberikan peningkatan kemampuan pasing bawah siswa kelas olahraga SMP Negeri I Telaga. Sehingga bentuk latihan ini dapat dijadikan bentuk latihan utama bagi para pemain pemula untuk meningkatkan kemampuan pasing bawahnya.

5.2 Saran

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- 5.1.1 Perlunya penanaman kedisiplinan pada pemain untuk meningkatkan kemampuannya terutama dalam latihan.
- 5.1.2 Bimbingan dan pengawasan sangat perlu dilakukan khususnya bagi pemain pemula seperti anak SMP maupun yang lainnya untuk menghindari cedera atau kesalahan gerak yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan pasing mereka.
- 5.1.3 Pembuatan program latihan yang teratur harus perlu dilakukan agar dapat mengukur kemampuan atlit yang dilatih.