

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dalam melakukan latihan *jump heading* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *jump heading* itu sendiri.
2. Latihan *jump heading* hendaknya menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan dimana terdapat unsur bermain dalam permainan tersebut.
3. Dengan pendekatan bermain maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai
4. Dengan pengembangan variasi latihan *jump heading* dalam sepakbola akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan heading itu sendiri baik di sekolah sepakbola, klub dan juga sekolah formal.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan *jump heading* sepakbola dengan pendekatan bermain ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat sepakbola, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *jump heading* sepakbola dengan pendekatan bermain ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub sepakbola yang digunakan sebagai kelompok ujicoba
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *jump heading* sepakbola dengan pendekatan bermain dapat disebarluaskan pada klub sepakbola, sekolah sepakbola dan juga sekolah yang ada di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar variasi latihan *jump heading* sepakbola dengan pendekatan bermain dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.