

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Heading* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Pemain Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Tahun 2022.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berkontribusi dan mempengaruhi kemampuan *Heading* pada cabang olahraga sepakbola.
2. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.
3. Bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.