

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan melalui latihan *understanding trajectories*, diperoleh hasil yaitu 4 orang atlet (20%) telah mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 43. Setelah diberi tindakan melalui latihan *understanding trajectories* terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu 16 orang atlet (80%) telah mencapai target latihan yang ditetapkan dengan nilai rata-rata 82.

Berdasarkan hasil tersebut 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 *understanding trajectories* dapat meningkatkan keterampilan *heading* atlet usia 14-15 tahun SSB Karisma tahun 2013.

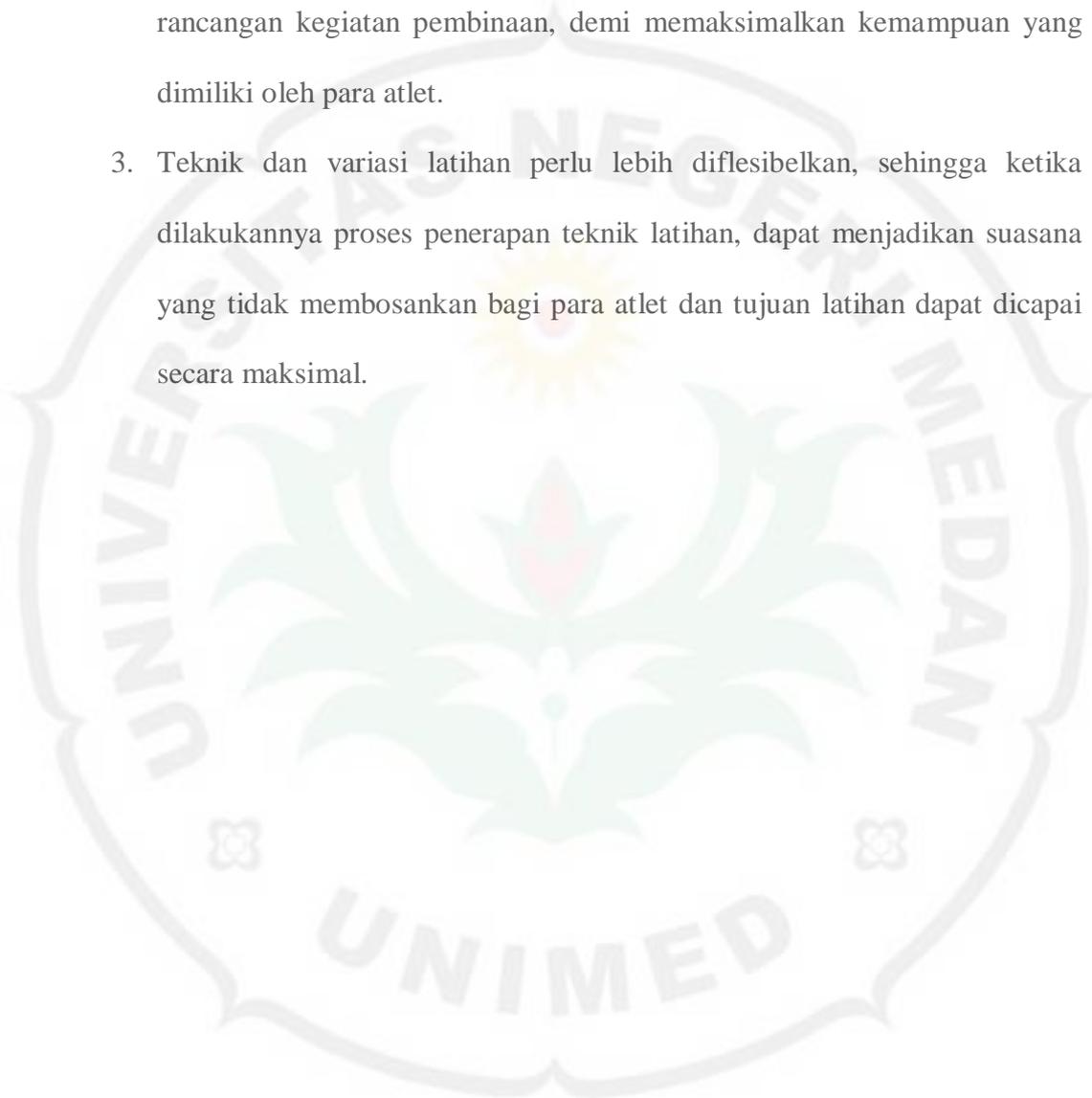
B. Saran

Adapun saran yang peneliti sampaikan:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *heading* para atlet sepak bola, dapat dilakukan dengan menggunakan teknik keterampilan *Understanding trajectories*.
2. Para pelatih harus lebih peka dalam proses melihat, menilai dan menganalisis kemampuan para atlet, sehingga pelatih bisa membuat

rancangan kegiatan pembinaan, demi memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh para atlet.

3. Teknik dan variasi latihan perlu lebih diflesibelkan, sehingga ketika dilakukannya proses penerapan teknik latihan, dapat menjadikan suasana yang tidak membosankan bagi para atlet dan tujuan latihan dapat dicapai secara maksimal.



THE
Character Building
UNIVERSITY