

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *double leg bound* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dan juga simulatan dari pada latihan *double leg bound* dan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat kontribusi dari latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* pada pemain usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Bhineka Medan Tahun 2016 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi saran yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *double leg bound* dan latihan *crossover crunch* terhadap kekuatan *heading jump header* sepakbola diharapkan kepada pelatih, instruktur sepak

bola dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar meningkatkan kemampuan *heading* dalam sepakbola agar kemampuan tersebut semakin baik.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga atau sekolah sepakbola.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.