

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 10 orang atlet disimpulkan bahwa model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain dengan jumlah 9 sudah memenuhi kriteria karena persentase dari setiap model antara 80%-100%. Dapat disimpulkan kesembilan model tersebut mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga baik untuk meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.
2. Model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain memenuhi kriteria untuk di produksi secara massal karena persentase dari setiap model setelah dilakukan uji kelompok besar antara 83%-95%. Dapat disimpulkan kesembilan model tersebut mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *heading* sepakbola, dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.
3. Dengan diwujudkannya permainan yang menyenangkan maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai.

B. Saran

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

- a. Agar produk model latihan *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 model latihan *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 model latihan *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 model latihan *heading* sepakbola dengan pendekatan bermain dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.