

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 *heading* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *heading* itu sendiri.
2. Latihan *heading* hendaknya menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan dimana terdapat beberapa variasi dalam *heading* tersebut.
3. Dengan beberapa variasi latihan *heading* maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai
4. Dengan pengembangan variasi latihan *heading* pada sepak bola 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 pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat sepak bola,sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola 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 sepak bola yang digunakan sebagai kelompok ujicoba
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola dapat disebarluaskan pada klub sepak bola, dan sekolah sepak bola yang ada di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar variasi latihan *heading* pada sekolah sepak bola dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.

