

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi.

### 5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Variasi Latihan *Heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi
2. Agar memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, padakelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain Variasi Latihan *Heading* menjadi program latihan keterampilan *heading* pada olahraga sepakbola.