

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes hasil *heading* I dapat dilihat bahwa kemampuan hasil *heading* secara klasikal sudah meningkat. Dari 22 atlet terdapat 19 atlet (86,36%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 atlet (3,63%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai-rata hasil belajar atlet adalah 86,17%.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Latihan *Heading* Melalui Latihan *Movement Coordination* Dapat Meningkatkan Hasil *Heading* Pada Atlet Usia 16-17 Tahun SSB Patriot Medan Tahun 2012.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan pada Pelatih SSB Patriot Medan untuk mempertimbangkan penggunaan metode latihan *Movement Coordination* pada materi latihan *heading* karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan *heading* atlet .
2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *heading* dengan baik dan benar. Disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan *heading* melalui penerapan bentuk latihan *movement*

*coordination*, karena bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *heading* atlet .

3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) melalui latihan *Movement Coordination*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan *Movement Coordination* kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY