

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan melalui variasi latihan menyundul bola, diperoleh yaitu 2 atlet (12,5%) telah mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 50,37. Setelah diberi tindakan melalui Variasi latihan menyundul bola terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu 13 atlet (81,25%) telah mencapai target latihan yang ditetapkan dengan nilai rata-rata 62,75

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, melalui variasi latihan menyundul bola dapat meningkatkan hasil *heading* atlet usia 16-17 tahun SSB Putra Tembung Ramadhan Pohan (PTRP) Tahun 2013.

B. Saran

Adapun saran yang peneliti sampaikan :

1. Untuk meningkatkan kemampuan heading para atlet sepak bola, dapat dilakukan dengan menggunakan variasi latihan menyundul
2. Disarankan pelatih harus lebih peka dalam melihat, menilai dan menganalisis kemampuan para atlet, sehingga pelatih bias membuat rancangan kegiatan pembinaan, demi memaksimalkan kemampuan yang dimiliki atlet.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan melalui variasi latihan lainnya

