

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading with a body turn* terhadap hasil *heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Kisaran Tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *diving header* terhadap hasil *heading* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Kisaran Tahun 2014.
3. Latihan *heading with a body turn* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *diving header* terhadap peningkatan hasil *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Kisaran Tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan sebagai berikut

:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *heading with a body turn* dan latihan *diving header* dapat meningkatkan hasil *heading* dalam permainan sepakbola, diharapkan kepada pelatih agar menggunakan kedua bentuk latihan ini untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
4. Kepada guru penjas agar membuat program dan bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola
5. Kepada guru penjas agar bisa menjalankan program latihan ke rencana pembelajaran disekolah.