BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa Latihan *back up* dan latihan *neck extensor* secara bersama – sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat kontribusi dari dua metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola yaitu:

1. Latihan *back up* dan *neck extensor* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Surya Putra Usia 12 – 13 Tahun Desa Sampali Deli Serdang Tahun 2014.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.