

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Back-Up* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Back-up* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump heading* sepakbola pada pemain usia 14 tahun sekolah sepakbola Surya Putra Sampali tahun 2015.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk atlet.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.