BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada siswa SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat adalah :

1. Pendekatan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada siswa usia 13-14 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat.
2. Metode taktis dapat meningkatkan kemampuan *heading* pada siswa usia 13-14 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat.
3. Pendekatan *drill* lebih efektif dibandingkan pendekatan taktis pada hasil poses gerak kemampuan *heading* pada siswa usia 13-14 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat.

B. Saran

Dalam kesempatan ini penelitian ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih siswa usia 13-14 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat, Pembina, dan siswa hendaknya menggunakan pendekatan *drill* dan pendekatan Taktis untuk meningkatkan kemampuan *heading*.

2. Hendaknya pendekatan *drill* difokuskan pada siswa usia 13-14 tahun SSB Mutiara Cempaka Jakarta Pusat untuk mencapai gerakan secara otomatisasi yang lebih baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar dan dengan jumlah pertemuan dan frekuensi yang lebih banyak, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas pendekatan *drill* dan pendekatan Taktis.
4. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.