

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan Latihan *Barrier Hops* terhadap tingginya lompatan *heading* bola pada Atlet Klub Sepakbola Putera Indonesia
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan Latihan *Knee Tuck Jump* terhadap tingginya kemampuan lompatan *heading* bola pada Atlet Klub Sepakbola Putera Indonesia
3. Latihan *Barrier Hops* lebih diunggulkan peningkatannya dibandingkan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap lompatan *heading* bola Klub Putra Indonesia

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Seiring berkembangnya olahraga sepak bola peneliti menyarankan untuk dapat memperhatikan setiap aspek yang dapat meningkatkan

kemampuan bermain sepakbola seperti *heading* bola yang dapat menunjang siswa atau atlet bermain sepak bola.

2. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar kemampuan *heading* bola pada sepakbola dengan kedua latihan tersebut.
3. Bagi Pembina olahraga berguna untuk memandu bakat, minat dan kemampuan dalam permainan sepak bola dengan kedua latihan tersebut tersebut.
4. Pelatih dan guru harus banyak memberikan variasi gerakan yang baru sehingga para siswa atau atlet memiliki pembendaharaan gerak yang banyak yang menghasilkan teknik dasar yang baik, salah satunya menyundul bola.
5. Kemampuan bermain sepak bola akan berkembang dengan baik apabila pemahaman tentang teknik-tehnik dasar dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya sudah diajarkan sejak usia dini secara benar.