BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *heading* ke dinding terhadap kemampuan *heading* atlet sepakbola *club* PS Aries U-15 Tanjung Jabung Timur dengan nilai t hitung sebesar $15,824 > 2,080$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 29,17% untuk kemampuan *heading* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan *heading* ke dinding.

5.2. Implikasi Penelitian

Dengan diketahuinya hasil penelitian, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu pelatih dan atlet:

1. Bagi guru dan pelatih *club* PS Aries U-15, sebagai sarana evaluasi proses latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan keterampilan dan kemampuan *heading* untuk meningkatkan kemampuannya.

5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan, adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi *club*, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.