

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil uji yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap meningkatkan kemampuan *Heading* pada SSB Naposdo Kabupaten Samosir. Dapat dibuktikan dengan nilai dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} > t_{tabel} = 6,650$. dengan rata-rata 4,45 pada *pre- test* dan 6,55 pada *post- test*.

Penelitian ini berhasil mengonfirmasi hipotesis yang diajukan bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan *heading*. Dengan adanya hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, dapat disimpulkan bahwa program latihan pliometrik yang diterapkan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan kemampuan *heading* pada SSB Naposdo Kabupaten Samosir.

5.2 Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan latihan pliometrik sebagai cara untuk membentuk kemampuan *Heading* SSB Naposdo Kabupaten Samosir. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *Heading*. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi pada pemain SSB Naposdo Kabupaten Samosir.

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *Heading* seperti, program latihan, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.