

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *Jump Heading* dalam permainan sepakbola.
2. Metode keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik *Jump Heading* dalam permainan sepakbola..
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap penguasaan keterampilan teknik *Jump Heading* dalam permainan sepakbola. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan metode keseluruhan memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode bagian terhadap penguasaan keterampilan teknik *Jump Heading* dalam permainan sepakbola.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis sampaikan berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan dengan hasil yang telah didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih, atlet, pengurus atau Pembina olahraga khususnya di cabang olahraga sepakbola dalam memakai metode latihan hendaknya untuk memperhatikan kompleksibilitas teknik gerakannya sehingga nanti tidak salah dalam menentukan metode yang akan dipakai.
2. Apabila teknik gerakan tersebut gerakan yang terbilang kompleks maka metode bagianlah yang paling efektif untuk dipakai.
3. Kemudian apabila teknik gerakan tersebut merupakan gerakan yang terbilang sederhana maka metode yang efektif dan cocok dipakai ialah metode keseluruhan.
4. Untuk para penenliti berikutnya penulis sarankan apabila penilaian teknik atau proses yang akan diteliti hendaknya untuk menggunakan 2 atau lebih tim penilai, namun apabila tim penilai dirasa tidak ada bisa dengan 1 orang

saja akan tetapi akan lebih baik apabila menggunakan video agar penilaian tidak terlihat subyektif.

5. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal hendaknya memperhatikan norma-norma serta prinsip-prinsip latihan yang ada.

