

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola melalui pelatihan *brain jogging*, maka penulis menarik kesimpulan bahwa “ terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan *brain jogging* pada atlet sepakbola”. Dengan hasil peningkatan yang signifikan antara *pretets* dan *postet* di dalam kebugaran jasmani dengan *brain jogging*.

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola melalui pelatihan *brain jogging*, maka penulis menarik kesimpulan bahwa “ terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar keterampilan dan *brain jogging* pada atlet sepakbola”. Dengan hasil peningkatan antara *pretest* dan *posttest* di dalam hasil belajar keterampilan dengan *brain jogging*

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola tanpa melalui pelatihan *brain jogging*, maka penulis menarik kesimpulan bahwa “ terdapat peningkatan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan tanpa melalui pelatihan *brain jogging* pada atlet sepakbola”. Dengan hasil peningkatan antara *pretest* dan *posttest* di dalam kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan tanpa pelatihan *brain jogging*.

#### B. Saran

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, serta kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran kepada para pelatih sepakbola kiranya dapat mengembangkan kemampuan atlet binaannya.

1. Bagi para pelatih agar mengetahui lebih spesifik terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan melauai *brain jogging* khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
2. Bagi pelatih kiranya dapat memperhatikan kebugaran jasmani para atletnya agar memiliki kebugaran yang sangat baik menjelang pertandingan.

3. Bagi peneliti selanjutnya perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian yang penulis lakukan.