

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan.

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi ”terdapat pengaruh latihan *power* tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan menyundul (*heading*) bola dalam permainan sepak bola.” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *power* tungkai dan latihan kelentukan togok.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk mengembangkan dan membina prestasi siswa dalam cabang olahraga, diharapkan kepada pihak guru sekolah dapat memberikan motivasi dan penghargaan pada siswa yang memperoleh prestasi terbaik dalam setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan, khususnya cabang olahraga sepak bola baik tingkat regional maupun tingkat nasional.
2. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada permainan sepak bola terutama pada kemampuan menyundul bola, maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan sepak bola, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.