

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan latihan *squath thrust* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan menyundul bola serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *squath thrust* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola, hendaknya menggunakan bentuk pelatihan *Squath thrust*
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca maupun pemerhati olahraga sepak bola guna meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia.