

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat dikemukakan bahwa:

1. Latihan berpasangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pemain SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara usia 13-15 tahun, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 5.8 poin, dan rata-rata nilai tes akhir 13.2 poin, serta rata-rata peningkatan sebesar 7.4 poin. Sedangkan nilai t-statisik 12.7 dan signifikan pada *alpha* 1%.
2. Latihan dengan media ke dinding berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pemain SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara usia 13-15 tahun, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 6 poin, dan rata-rata nilai tes akhir 13.3 poin, serta rata-rata peningkatan sebesar 7.3 poin. Sedangkan nilai t-statisik 12.6 dan signifikan pada *alpha* 1%.
3. Tidak terdapat perbedanaan pengaruh antara latihan berpasangan dan latihan dengan media ke dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pemain SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara usia 13-15 tahun. Hasil ini didukung oleh data statistik yang menunjukkan bahwa nilai t-ststisik sebesar 0,190 dan nilai p-value 0.853 dan lebih besar dari 0.05 (tidak signifikan).

Penelitian ini diakui mempunyai beberapa kelemahan dan keterbatasan diantaranya adalah (1) sedikitnya sampel penelitian hanya 10 orang (masing-masing kelompok 10 orng), (2) frekwensi latihan sebanyak 12 kali pertemuan relatif singkat

bila dibandingkan dengan latihan untuk mencapai prestasi dalam olahraga pertandingan, dan (3) faktor-faktor lain di luar jangkauan pengendalian adalah kondisi psikis pada waktu tes.

Kelemahan dan keterbatasan yang dikemukakan itu diharapkan tidak mengurangi hasil yang terdapat dalam penelitian ini, sehingga tidak mengurangi kesahihan analisis yang dilakukan serta meragukan hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis pengaruh latihan berpasangan dan latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan kemampuan *heading* pada pemain SSB Nusantara Sunter Jakarta Utara usia 13-15 tahun, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bentuk latihan latihan berpasangan dan latihan menggunakan media dinding dapat diterapkan dalam program Latihan sepakbola khususnya materi *heading* untuk meningkatkan kemampuan *heading* pada pemain usia 13-15 tahun.
2. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga hasil dari penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dalam penelitian ini dan dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya seperti variabel penelitian, populasi dan sampel
3. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut tentang latihan berpasangan dan latihan menggunakan media dinding untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *heading*.