

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Ketepatan Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola U-12 Di SSB Urang Jaya Merden” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi Pengembangan Model Latihan Ketepatan Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola U-12 Di SSB Urang Jaya Merden . Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli pelatih sepak bola 90%, ahli pelatih sepakbola 82,5% dan ahli motorik 100%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 90,8%. Maka Pengembangan Model Latihan Ketepatan Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola U-12 Di SSB Urang Jaya Merden sudah layak digunakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan ketepatan heading pada cabang olahraga sepakbola u-12 di ssb urang jaya merden sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih Sepakbola dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan.
2. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada saat sesi latihan dengan pelatih.

3. Atlet dapat menggunakan model latihan ketepatan heading melakukan latihan dirumah sendiri dengan alat yang ada.