

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola Klub Perseco Samahani”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai  $t_{\text{hitung}}$  dari latihan *squat jump* terhadap kemampuan lompatan saat *heading* sebesar 5,73 dan diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  dengan derajat kebebasan 16-2 ( $dk = 14$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 1,76. Hal ini berarti bahwa  $t_{\text{hitung}} = 5,73 > t_{\text{tabel}} = 1,76$ .

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

##### **1. Bagi Atlet**

Agar dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih giat berlatih, sungguh-sungguh dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan lompatan saat *heading* dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.

##### **2. Bagi Pelatih**

Diharapkan dapat memberikan metode latihan yang efektif dan efisien, khususnya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompatan saat *heading*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan diharapkan agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang peningkatan kemampuan lompatan saat *heading* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.