

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian pengaruh latihan *plank* terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Al Muslim Tambun Selatan dapat disimpulkan bahwa latihan *plank* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *heading* pada siswa ekstrakurikuler SMP Al Muslim Tambun Selatan. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi uji Paired Sample t-Test sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis diterima dan peningkatan rata-rata skor sebesar 4,627 poin, dari tes awal 5,60 menjadi 9,87 poin pada tes akhir. 15 siswa yang menjadi sampel penelitian mengalami peningkatan tanpa terkecuali, yang menunjukkan bahwa latihan *plank* efektif diterapkan pada siswa dengan berbagai tingkat kemampuan awal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, latihan *plank* dapat dijadikan metode latihan rutin dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola kerana terbukti dapat meningkatkan kemampuan *heading* siswa secara bertahap.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk terus berlatih secara disiplin dan sungguh-sungguh, karena peningkatan performa dalam sepak bola tergantung pada konsistensi dalam berlatih. Siswa juga diharapkan untuk tidak malu bertanya atau berdiskusi dengan pelatih apabila menemukan kesulitan

ketika berlatih dalam teknik dasar tidak hanya teknik *heading*, sehingga kesalahan dapat diperbaiki sebelum menjadi kebiasaan yang sulit diubah.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menambahkan kelompok pembanding supaya hasil yang didapat lebih kuat dan digeneralisasikan lebih luas.