

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

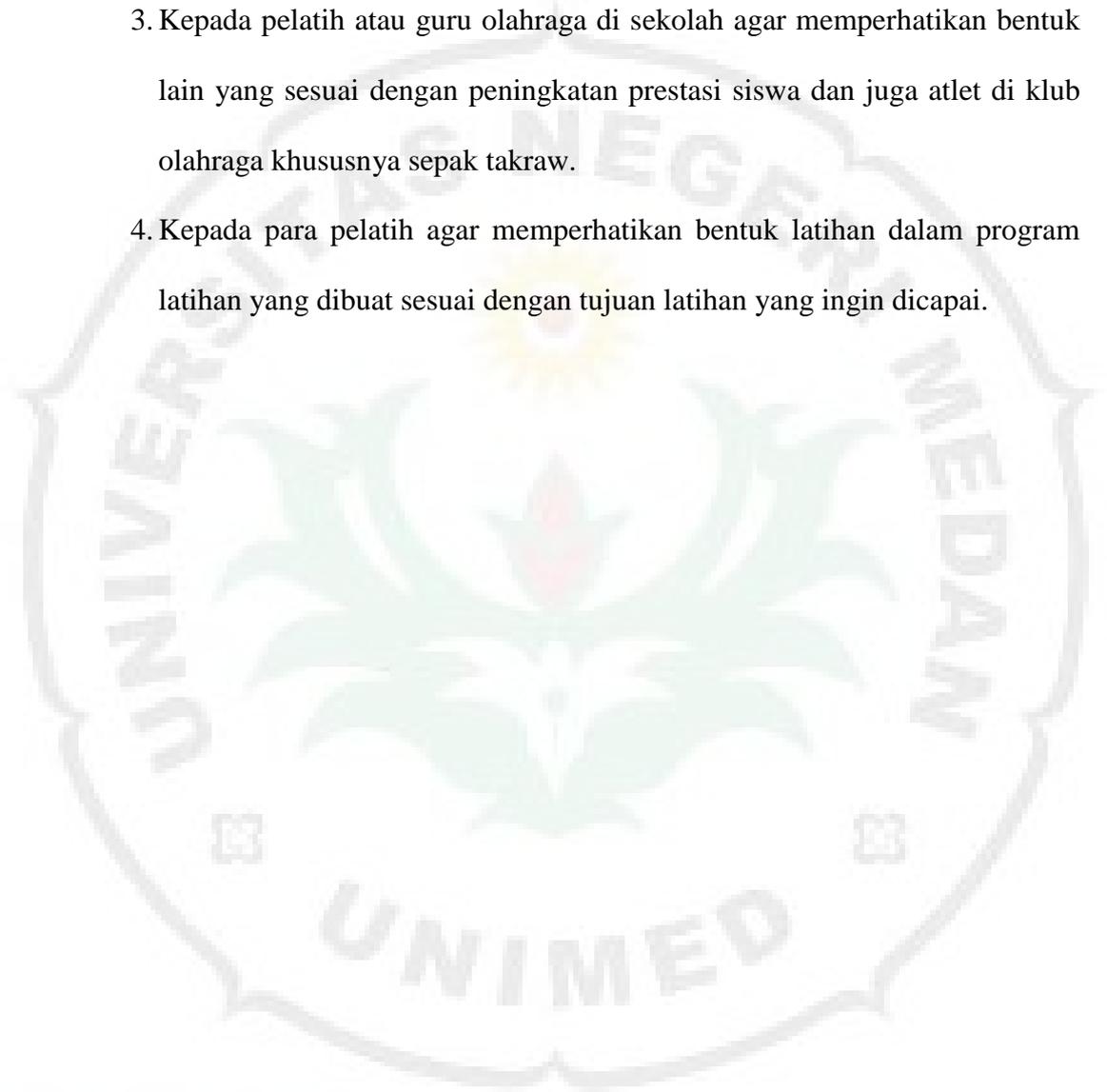
1. Terdapat kontribusi dari latihan *bar twist* terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018.
2. Tidak terdapat kontribusi dari latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018.
3. Tidak terdapat kontribusi dari latihan *bar twist* dan latihan *signal* akustik terhadap kemampuan servis atas pada atlet sepak takraw Sumatera Utara tahun 2018.

#### **B. Saran**

Sebagai kelanjutan dari kesimpulan yang diperoleh, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu:

1. Diharapkan kepada pelatih olahraga sepak takraw agar meningkatkan kemampuan servis atas sepak takraw dengan menggunakan latihan *bar twist* karena dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan servis atas tersebut.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga khususnya sepak takraw.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY