

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* terhadap Kemampuan Umpan Atlet Binaan Sepak Takraw PSTI Binjai.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Umpan Atlet Binaan Sepak Takraw PSTI Binjai.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Umpan Atlet Binaan Sepak Takraw PSTI Binjai.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, yang memberikan materi hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain *Fleksibilitas* dan Koordinasi Mata Kaki.
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap Kemampuan Umpan bola dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain *Fleksibilitas* dan Koordinasi Mata Kaki .

3. Bagi *Club* PSTI Binjai, diharapkan dapat menambah perbendaharaan sepak takraw, dan menjadi bahan evaluasi bagi club.
4. Bagi pelatih, diharapkan memberikan latihan yang terprogram, seperti latihan teknik, latihan taktik serta latih tanding dengan tim lain. Selain itu, pelatih hendaknya dapat mengintensifkan latihan dan memotivasi atlet untuk selalu giat berlatih.
5. Bagi atlet, diharapkan agar berlatih lebih baik lagi sehingga akan meningkatkan kemampuan atlet dalam berlatih. Selain itu, atlet harus aktif hadir dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan dan selalu termotivasi untuk selalu berlatih.
6. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai inspirasi dan bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan fleksibilitas dan koordinasi mata-kaki atlet binaan sepak takraw.