

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan bola lambung kaki terbukti dapat meningkatkan kemampuan smash kedeng atlet sepak takraw Putra Deli Serdang. Peningkatan terlihat dari rata-rata skor pretest
2. Latihan bola lambung tangan juga memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng, dengan rata-rata skor pretest menjadi meningkat, Peningkatan ini lebih tinggi dibandingkan kelompok bola lambung kaki.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bola lambung kaki dan bola lambung tangan terhadap kemampuan smash kedeng. Latihan bola lambung tangan lebih efektif meningkatkan kemampuan smash kedeng atlet dibandingkan latihan bola lambung kaki.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih: disarankan untuk lebih sering menerapkan latihan bola lambung tangan karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan smash kedeng atlet, namun tetap memadukan dengan latihan bola lambung kaki agar variasi teknik tetap terlatih.

2. Bagi atlet: diharapkan untuk berlatih secara konsisten dengan memanfaatkan kedua jenis latihan tersebut, sehingga penguasaan teknik smash kedeng semakin baik dan siap diaplikasikan dalam pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian dapat diperluas dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak, durasi latihan yang lebih panjang, atau menambahkan variasi metode latihan lain sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan smash kedeng.

