

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Passing* di Dinding Permukaan Datar dan Tidak Datar terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Sepak Takraw Putra Binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025”, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passing* di dinding permukaan datar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bertahan pada atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai tahun 2025.
2. Latihan *passing* di dinding permukaan tidak datar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bertahan pada atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai tahun 2025.
3. latihan *passing* di dinding permukaan tidak datar lebih berpengaruh dari pada latihan permukaan datar terhadap kemampuan bertahan atlet sepak takraw putra binaan PSTI Serdang Bedagai tahun 2025.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Sepak Takraw

Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan *passing* menggunakan dinding permukaan datar sebagai bagian dari program latihan rutin, karena

latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan bertahan. Latihan sebaiknya dilakukan secara bertahap, terukur, dan dengan intensitas yang disesuaikan dengan kemampuan atlet.

2. Bagi Atlet Sepak Takraw

Atlet diharapkan dapat memanfaatkan latihan *passing* di dinding, baik datar maupun tidak datar, sebagai media untuk meningkatkan keterampilan individu. Pengulangan latihan secara konsisten dapat memperbaiki refleks, kontrol bola, dan keseimbangan tubuh yang sangat penting dalam permainan.

3. Bagi Lembaga atau Klub PSTI Serdang Bedagai

Klub diharapkan dapat mengintegrasikan variasi latihan berbasis dinding ke dalam kurikulum pembinaan atlet muda. Media sederhana seperti dinding latihan dapat menjadi alternatif efisien dan ekonomis dalam meningkatkan kemampuan dasar teknik *passing* dan bertahan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan, atau reaksi visual untuk melihat pengaruhnya terhadap kemampuan bertahan secara lebih mendalam. Selain itu, dapat pula diuji efektivitas metode latihan dinding dengan alat bantu modern seperti sensor bola atau rekaman video untuk analisis gerak yang lebih akurat.