

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka bisa ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan menggunakan *kick pad* terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025.
3. Latihan menggunakan *kick pad* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan bola gantung terhadap servis atas pada atlet putra binaan PSTI Serdang Bedagai Tahun 2025.

5.2 Saran

Dari kesimpulan penelitian ini, penulis menyarankan penelitian ini dijadikan sebagai masukan bagi:

1. Pelatih dalam olahraga sepak takraw hendaknya menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk meningkatkan servis atas dalam permainan sepak takraw.
2. Para atlet sepak takraw khususnya untuk para pemula agar lebih giat latihan dan semangat untuk meraih prestasi serta menjadikan latihan menggunakan *kick pad* dan latihan bola gantung untuk meningkatkan servis atas dalam permainan sepak takraw.

3. Bagi para peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian dalam cabang sepak takraw agar menjadikan penelitian ini sebagai referensi.

