

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian di atas maka, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap keterampilan mengumpan putra *club* STC Bomper serdang bedagai tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka penelitian ini disarankan penulis dijadikan sebagai masukan bagi:

1. Pelatih dan pembina sepak takraw agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dan memperhatikan apa saja variasi latihan mengumpan yang dapat meningkatkan keterampilan mengumpan.
2. Para pemain dan atlet sepak takraw terkhususnya bagi para junior dalam sepak takraw agar semakin giat latihan dan semangat dalam meraih prestasi serta menjadikan variasi latihan mengumpan untuk meningkatkan keterampilan mengumpan.
3. Peneliti berikutnya agar menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai referensi dalam cabang olahraga sepak takraw terkait variasi latihan mengumpan sepak takraw.