

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari *Bounce Kick Ball* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *Wall Pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024.
3. Latihan *Bounce Kick Ball* memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *Wall Pass* terhadap keterampilan menerima bola pertama atas pada atlet putra sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai Tahun 2024.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, penulis menyarankan agar penelitian ini dijadikan sebagai masukan bagi:

1. Pelatih dalam olahraga sepak takraw, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam merancang program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menerima servis sepak takraw.
2. Para atlet sepak takraw, khususnya para pemula, agar lebih giat dalam berlatih dan semangat dalam mencapai prestasi yang optimal. Latihan menggunakan bola gantung dan latihan bola lambung sebaiknya dijadikan

sebagai program latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan menerima servis dalam permainan sepak takraw.

3. Para peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam cabang sepak takraw, disarankan untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan membangun penelitian selanjutnya untuk mengembangkan temuan-temuan lebih lanjut yang dapat memperdalam pemahaman tentang teknik-teknik latihan dalam olahraga sepak takraw.

