

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan bola lambung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan memaha pada Atlet Putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.
2. Latihan bola pantul ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan memaha pada Atlet Putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.
3. Latihan bola lambung tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan bola pantul ke dinding terhadap hasil keterampilan memaha pada Atlet Putra Klub Sepak Takraw Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan bola lambung dan latihan bola pantul ke dinding karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil keterampilan memaha agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
2. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.