

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

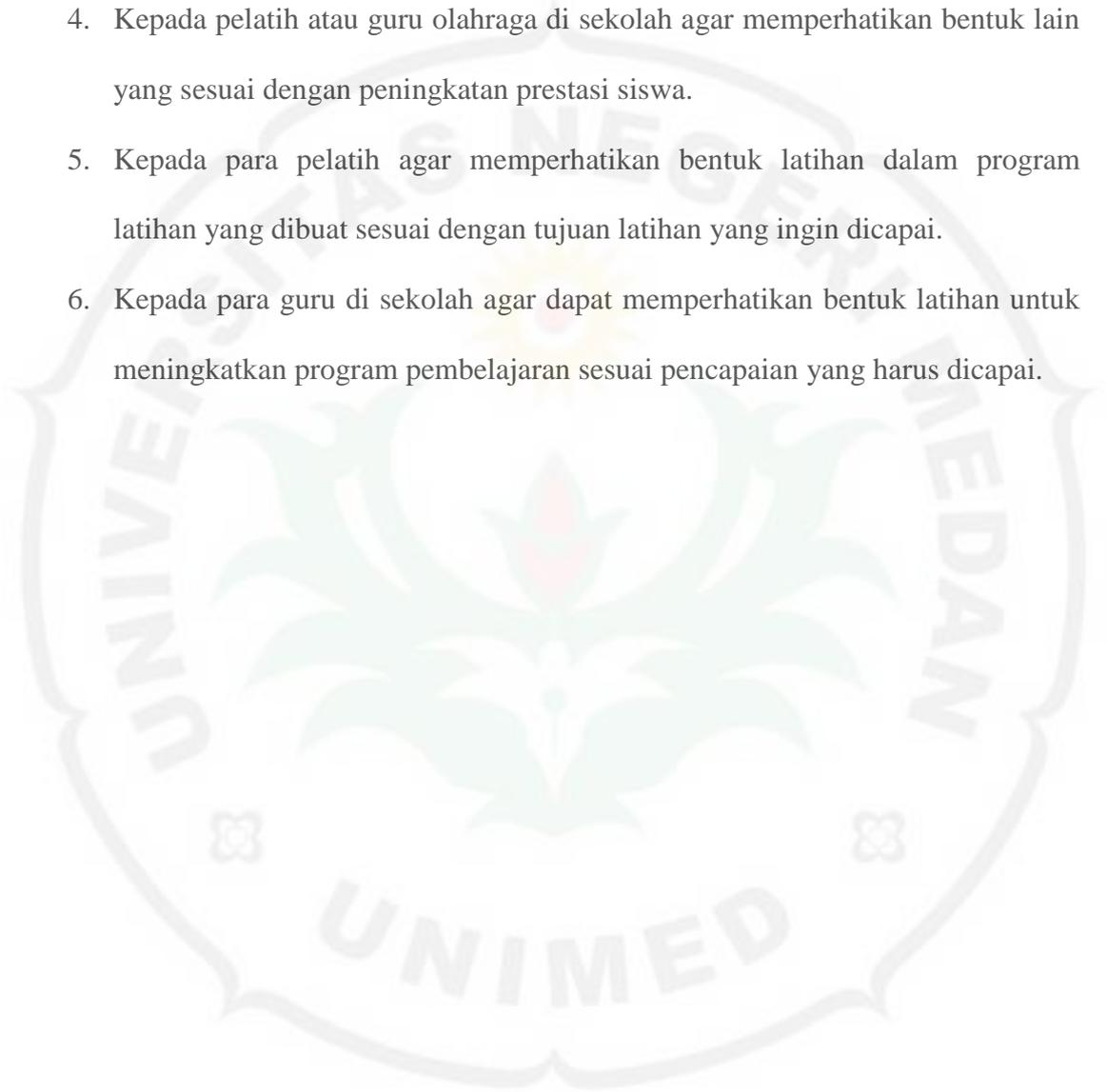
1. Latihan bola digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw pada atlet PSTI Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.
2. Latihan bola diumpun memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash* kedeng pada Atlet PSTI Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.
3. Latihan bola digantung tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan bola diumpun terhadap hasil *smash* kedeng pada Atlet PSTI Tunas Mandiri Pantai Cermin Tahun 2014.

#### B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan bola digantung dan latihan bola diumpun karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Untuk para pelatih sepaktakraw disarankan untuk menerapkan latihan bola digantung dan latihan ke dinding untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak sila pada cabang sepaktakraw.

4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
6. Kepada para guru di sekolah agar dapat memperhatikan bentuk latihan untuk meningkatkan program pembelajaran sesuai pencapaian yang harus dicapai.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY