

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan sepak kura berjalan lurus ke depan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepak kura pada Atlet Sepak Takraw Putra Universitas Negeri Medan Tahun 2017.
2. Latihan sepak kura berjalan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan sepak kura pada Atlet Sepak Takraw Putra Universitas Negeri Medan Tahun 2017.
3. Latihan sepak kura berjalan lurus ke depan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan berjalan *zig-zag* terhadap hasil keterampilan sepak kura pada Atlet Sepak Takraw Putra Universitas Negeri Medan Tahun 2017.

B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan berjalan lurus ke depan dan latihan berjalan *zig-zag* karena sama-sama berpengaruh terhadap hasil keterampilan sepak kura,
2. agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.