

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Kemampuan analisis data, deskripsi, pengujian Kemampuan penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi latihan *jump to box* terhadap hasil *smash* kedeng sepak takraw STC Simpati SERGAI.
2. Terdapat kontribusi latihan bola gantung terhadap terhadap hasil *smash* kedeng sepak takraw STC Simpati SERGAI.
3. Terdapat kontribusi antara latihan *jump to box* dan bola gantung terhadap hasil *smash* kedeng sepak takraw STC Simpati SERGAI.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kemampuan *smash* kedeng.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain diluar penelitian yang relevan.
3. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan s
4. serta menyempurnakan penelitian ini.