

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada BAB IV dapat di ambil kesimpulan yaitu:

1. Setelah digunakan teknik variasi bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* kedeng para atlet PSTI Junior kota Tanjungbalai, sesuai dengan hasil yang diperoleh dari siklus I.
2. Pada tahap tes awal nilai rata-rata klasikal para atlet belum mencapai ketuntasan. Hal ini terlihat dari jumlah rata-rata yang diperoleh 20%. Dari 5 atlet hanya 1 orang saja yang memperoleh nilai 70 (kategori tuntas).
3. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus I sebesar 80%. Dari 5 atlet yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 4 atlet dengan nilai tertinggi sebesar 82. Nilai klasikal yang diperoleh atlet juga telah mencapai nilai standar yang telah ditetapkan yaitu sebesar 80%.

B. Saran

Adapun saran yang peneliti sampaikan:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* kedeng para atlet sepak takraw, dapat dilakukan dengan menggunakan teknik variasi bola gantung.
2. Para pelatih harus lebih peka dalam proses melihat, menilai dan menganalisis kemampuan para atlet, sehingga pelatih bisa membuat

rancangan kegiatan pembinaan, demi memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh para atlet.

3. Teknik dan variasi latihan perlu lebih diflesibelkan, sehingga ketika dilakukannya proses penerapan teknik latihan, dapat menjadikan suasana yang tidak membosankan bagi para atlet dan tujuan latihan dapat dicapai secara maksimal.

