

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola digantung terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013.
3. Latihan *smash* bola digantung tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki terhadap peningkatan hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw Pencab PSTI Kabupaten Asahan tahun 2013.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan di atas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina ataupun guru olahraga, dalam meningkatkan hasil *smash* kedeng sepak takraw pada atlet agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan efisien, seperti latihan *smash* bola digantung dan latihan *smash* bola diumpan dengan kaki dengan menambah waktu latihan, memperhatikan asupan gizi atlet dan perhatikan keseriusan atlet dalam menjalankan program latihan.
2. Kepada para atlet sepak takraw hendaknya dalam pelaksanaan program latihan, diharapkan datang tepat waktu dan lebih serius dalam melaksanakan program latihan.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan permasalahan ini dengan sampel yang lebih baik dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian ini menjadi lebih baik dan lebih bermanfaat bagi kita semua.



THE
Character Building
UNIVERSITY