

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *passing* bola di gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* sepak sila pada atlet junior klub sepaktakraw Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2013.
2. Latihan *passing* ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* sepak sila pada atlet junior klub sepaktakraw Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2013.
3. Secara signifikan latihan ke dinding tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan bola di gantung terhadap kemampuan *passing* sepak sila pada atlet junior klub sepaktakraw Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2013.

#### B. Saran-Saran

Dari hasil analisis, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya sepaktakraw dapat menerapkan latihan bola di gantung untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak sila.
2. Untuk para pelatih sepaktakraw disarankan untuk menerapkan latihan bola di gantung dan latihan ke dinding untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak sila pada cabang sepaktakraw.

3. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi pada atlet sepak takraw Darul Arafah Tahun 2013.
4. Dianjurkan kepada pelatih sepak takraw Darul Arafah maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
5. Dianjurkan kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
6. Dianjurkan kepada penelitilain untuk meneliti lebih lanjut mengenai bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan passing sepak sila dengan program yang berbeda mengenai penambahan beban set dan repetisi, jumlah pertemuan dan waktu penelitian.