

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian serta didukung deskripsi teoritis dan kerangka berpikir serta analisis data, maka kesimpulan sebagai berikut :

1. Total aktivitas keseluruhan umpan Atlet Putri Sepaktakraw DKI Jakarta pada Kartini Cup 2015 adalah 154 aktivitas umpan.
2. Prosentase aktivitas umpan baik pada regu Sepaktakraw Putri Pelatda DKI Jakarta pada Kartini Cup 2015 memperoleh prosentase sebesar 72,07% dari 111 aktivitas umpan.
3. Prosentase aktivitas umpan kurang baik pada regu Sepaktakraw Putri Pelatda DKI Jakarta pada Kartini Cup 2015 memperoleh prosentase sebesar 22,07% dari 34 aktivitas umpan.
4. Prosentase aktivitas umpan gagal pada regu Sepaktakraw Putri Pelatda DKI Jakarta pada Kartini Cup 2015 memperoleh prosentase sebesar 5,84% dari 9 aktivitas umpan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Agar memperoleh keterampilan dalam melakukan umpan yang baik perlu diketahui faktor-faktor lain yang dapat menunjang dalam melakukan umpan, adanya konsentrasi dengan baik, latihan dengan rutin akan terjadi otomatisasi, perkenaan bola, posisi kaki, percaya diri dan komunikasi antara pemain. Harus di pahami bagi pelatih dan atlet sepak takraw, hal tersebut berguna untuk meningkatkan keterampilan umpan yang lebih baik dan akan terjadi otomatisasi.
2. Dalam setiap regu sepak takraw perlu adanya pembuatan program latihan khusus untuk latihan mengumpan agar tingkat kegagalan pada saat melakukan umpan tidak ada kesalahan dan bisa menempatkan bola umpan dengan baik, mengatur serangan dengan baik, sehingga kualitas pemain sepak takraw menjadi lebih baik dari sebelumnya dan dapat meningkatkan prestasi.
3. Untuk peneliti berikutnya dapat melengkapi penelitian yang sudah ada dengan harapan dapat menjadi acuan, barometer atau standar bagi pecinta sepak takraw di kalangan umum, mahasiswa, nasional dan internasional.
4. Untuk peneliti berikutnya diharapkan mengadakan penelitian yang berkelanjutan dan mengembangkan mengenai jenis-jenis umpan serta teknik-teknik yang sering digunakan dalam olahraga sepak takraw.