

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari latihan yang dilakukan berupa peningkatan kemampuan bertahan pada atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta yang dimulai dari tes awal sampai dengan tes akhir. Data yang diperoleh diuji dengan perhitungan statistik, bahwa :

1. Terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah diberikan latihan bertahan dengan lemparan pada atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.
2. Terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah diberikan latihan bertahan dengan raket pada atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.
3. Model latihan bertahan dengan raket lebih efektif meningkatkan kemampuan bertahan dibandingkan dengan latihan bertahan dengan lemparan pada atlet putra PPLP Sepaktakraw DKI Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih sepaktakraw sebaiknya menggunakan model latihan dengan raket dalam melatih kemampuan bertahan untuk para atlet, khususnya atlet PPLP.
2. Kepada para pelatih sepak takraw untuk menghasilkan prestasi yang maksimal harus dapat mengembangkan olahraga sepaktakraw dengan metode yang baik, juga dapat diajukan sebagai bahan perbandingan dalam memberikan program.
3. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas model latihan bertahan lemparan dan dengan raket.