

AB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada atlet putra PPOP Jakarta adalah :

1. Metode latihan dengan Smes Bola Bergerak terjadi peningkatan yang signifikan terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.
2. Metode latihan dengan Smes Bola di Gantung terjadi peningkatan yang signifikan terhadap hasil smes permainan sepak takraw pada atlet putra PPOP Jakarta.
3. Metode latihan Smes Bola Bergerak dan latihan smes bola di gantung tidak ada perbedaan signifikan terhadap hasil smes permainan sepek takraw atlet putra PPOP jakarta

B. Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini khususnya untuk hasil smes permainan sepak takraw, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada atlet dan pelatih PPOP Jakarta hendaknya mengetahui bahwa metode latihan dengan smes bola bergerak lebih efektif untuk meningkatkan smes dari pada metode latihan dengan smes bola di gantung.
2. Penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain, yang mengkaji variabel – variabel penting penunjang smes dengan melibatkan variabel dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih kompleks menunjang smes.
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan factor – faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian, serta progam latihan.

Kepada pelatih dan asisten pelatih nasional dan daerah, guru olahraga, hendaknya latihan smes bola bergerak difokuskan kepada atlet sepak takraw khususnya di posisi smes untuk meningkatkan smes dalam permainan sepak takraw, untuk itu agar dapat menerapkan latihan tersebut guna untuk mencapai prestasi yang baik.