

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada atlet klub metropolitan Jakarta Selatan adalah:

1. Metode latihan dengan Umpan Tembok dapat meningkatkan hasil umpan permainan sepak takraw pada atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan.
2. Metode latihan dengan Umpan *Passing* Individu secara tidak signifikan dapat meningkatkan hasil umpan permainan sepak takraw pada atlet klub Metropolitan Jakarta Selatan.
3. Metode latihan dengan Umpan Tembok lebih efektif secara signifikan meningkatkan hasil umpan permainan sepak takraw dibandingkan dengan Umpan *Passing* Individu pada atlet Klub Metropolitan Jakarta Selatan.

## B. Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini khususnya untuk hasil umpan permainan sepaktakraw, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada atlet dan pelatih klub Metropolitan Jakarta Selatan hendaknya mengetahui bahwa metode latihan dengan umpan tembok lebih efektif untuk meningkatkan umpan dari pada metode latihan dengan *passing* individu.
2. Penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain, yang mengkaji variabel-variabel penting penunjang umpan dengan melibatkan variabel dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih kompleks menunjang umpan .
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian, serta progam latihan.
4. Kepada pelatih dan asisten pelatih nasional dan daerah, guru olahraga, hendaknya latihan umpan tembok difokuskan kepada atlet sepaktakraw khususnya di posisi umpan untuk meningkatkan umpan dalam permainan sepaktakraw, untuk itu agar dapat menerapkan latihan tersebut guna untuk mencapai prestasi yang baik.