

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Latihan *Drill* Bola gantung dan Latihan *Drill Handpad* terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Punggung Kaki Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh Latihan *drill* bola gantung terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki sepak takraw di Kabupaten Banyumas. Hal ini didasarkan pada nilai sig  $0.000 < 0.05$
2. Terdapat pengaruh Latihan *drill handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki sepak takraw di Kabupaten Banyumas. Hal ini didasarkan pada nilai sig  $0.000 < 0.05$
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* bola gantung dan latihan *drill handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis punggung kaki sepak takraw di Kabupaten Banyumas. Latihan *drill* bola gantung lebih efisien dalam meningkatkan kemampuan servis punggung kaki sepak takraw dari pada latihan *drill handpad* berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai T kelompok bola gantung  $-31.754 > -28,290$  kelompok *drill handpad*.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet sepaktakraw di Kabupaten Banyumas agar menggunakan latihan bola gantung dan *handpad* terhadap peningkatan kemampuan servis dalam permainan sepaktakraw.
2. Bagi pelatih dan atlet agar meningkatkan bentuk latihan dengan model latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan servis.

3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian terhadap bola gantung dan *handpad* dengan lebih mendalam, memperbaiki, dan memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini.

