

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Latihan Bola Statis dan Bola Dinamis terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw di Kabupaten Banyumas dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh Latihan Bola Statis terhadap peningkatan kemampuan smash kedeng sepak takraw di Kabupaten Banyumas.
2. Terdapat pengaruh Latihan Bola Dinamis terhadap peningkatan kemampuan smash kedeng sepak takraw di Kabupaten Banyumas.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode Latihan Bola Statis dan Bola Dinamis terhadap peningkatan kemampuan smash kedeng sepak takraw di Kabupaten Banyumas. Latihan Bola Statis lebih efisien dalam meningkatkan kemampuan smash kedeng sepak takraw.

B. Saran

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

1. Bagi atlet sepaktakraw di Kabupaten Banyumas agar menggunakan latihan bola statis dan bola dinamis terhadap peningkatan kemampuan smash kedeng dalam permainan sepaktakraw.
2. Bagi pelatih dan atlet agar meningkatkan bentuk latihan dengan model latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan smash kedeng.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian terhadap bola statis dan bola dinamis dengan lebih mendalam, memperbaiki, dan memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini.