

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,000$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,005$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,013$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,044$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,011$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan kognitif dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,016$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, kelincahan, koordinasi mata kaki, berat badan, panjang tungkai dan kecerdasan kognitif dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($p=0,003$).
8. Terdapat sumbangan efektif dan sumbangan relatif *power* otot tungkai, kelincahan, koordinasi mata kaki, berat badan, panjang tungkai dan kecerdasan kognitif dengan keterampilan smash kedeng sepak takraw pada atlet putri Karesidenan Banyumas ($SE= 63,3\%$).

B. Saran

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menambah latihan yang mendukung peningkatan keterampilan smash kedeng, dengan fokus pada pengembangan kondisi fisik yang dapat dilatih secara rutin dan konsisten.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan penelitian ini dan mengembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu olahraga sepak takraw.
3. Bagi jurusan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dokumen pengetahuan dan literatur untuk memperluas pemahaman tentang olahraga sepak takraw.

