

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang hubungan kondisi fisik, antropometri, kecerdasan kognitif terhadap keterampilan *smash* salto sepak takraw pada altet putra Karesidenan Banyumas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,006$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,042$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,038$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan *smash* keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,035$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,000$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan kognitif dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,007$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, kelincahan, koordinasimata-kaki, berat badan, panjang tungkai, dan kecerdasan kognitif dengan keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas ($p=0,003$).
8. Terdapat sumbangan efektif dan relatif dari *power* otot tungkai, kelincahan, koordinasi mata-kaki, berat badan, panjang tungkai, dan

kecerdasan kognitif terhadap keterampilan *smash* salto sepak takraw pada atlet putra Karesidenan Banyumas.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih dapat mengaplikasikan dalam memberikan program Latihan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet dalam melakukan *smash* salto.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat melanjutkan penelitian ini dan mengembangkan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, sehingga akan menjadi patokan pengembangan ilmu olahraga sepak takraw.

3. Bagi Jurusan Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan referensi untuk memperdalam pemahaman tentang olahraga sepak takraw.

