

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan hasil servis dalam permainan sepak takraw.
2. Terdapat hubungan positif antara kelentukan sendi panggul dengan hasil servis dalam permainan sepak takraw.
3. Terdapat hubungan positif antara keseimbangan dinamis dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama dengan hasil servis dalam permainan sepak takraw.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan bahwa :

1. Pelatih sepak takraw dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal, agar memperhitungkan keseimbangan dinamis, kelentukan sendi panggul sebagai faktor utama dalam hasil servis.
2. Kepada para pelatih harus tahu pentingnya peranan keseimbangan dinamis dan fleksibilitas sendi panggul terhadap keterampilan servis, karena dari peranan keseimbangan dinamis dan fleksibilitas sendi panggul sangat berpengaruh kepada peningkatan keterampilan servis.