

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan fleksibilitas sendi panggul berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan smash kedeng pada cabor sepaktakraw.
2. Latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan fleksibilitas sendi panggul berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan smash kedeng pada cabor sepaktakraw.

5.2 Saran

1. Bagi para pelatih agar lebih memperhatikan lagi dalam menerapkan latihan-latihan untuk meningkatkan *power*, fleksibilitas dan hal penting lainnya yang sesuai dengan karakteristik cabor dan kemampuan atlet sehingga atlet dapat meningkatkan performanya dengan baik dalam cabor sepaktakraw khususnya spesialisasi smash kedeng.
2. Bagi para atlet, khususnya pada cabang olahraga sepaktakraw, prestasi yang maksimal tidak hanya didapat dengan latihan yang keras saja atau dengan latihan fleksibilitas dan *power* saja, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dan program latihan yang dijalani.
3. Bagi rekan mahasiswa lain hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan metode-metode lain, dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dengan populasi sampel yang berbeda pula, sehingga hasil penelitian akan lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.