

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari pengukuran, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hubungan antara kekuatan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur kekuatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 1,85%.
2. Hubungan antara kecepatan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 2,33%.
3. Hubungan antara power dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur power memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 0,05%.
4. Hubungan antara daya tahan dan keterampilan bermain sepak takraw menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. Namun unsur daya tahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan bermain sepak takraw sebesar 16,89%.
5. Hubungan dari keempat variabel tersebut (kekuatan, kecepatan, power dan daya tahan) dengan keterampilan bermain sepak takraw, menunjukkan bahwa variabel Daya Tahan

mempunyai pengaruh yang lebih unggul terhadap keterampilan bermain sepak takraw jika dibandingkan dengan Kekuatan, Kecepatan dan Power.

#### B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis ingin menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang usaha meningkatkan prestasi pemain sepak takraw.

1. Agar para pelatih lebih memperhatikan unsur Daya Tahan dalam penyusunan program latihan dalam rangka meningkatkan pembinaan pemain sepak takraw tanpa melupakan unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan, dan power.
2. Perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan sistematis dengan menggunakan sampel yang lebih besar, serta melakukan pengukuran yang lebih teliti dengan alat ukur yang lebih baik.

