

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil Kesimpulan bahwa: hasil penilaian keterampilan Smash Kedeng Atlet PSTI Sepak Takraw Kota Jambi berada pada kategori Baik sebesar 75%.

5.2 Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih dapat menyusun program latihan khusus yang fokus pada penguatan otot kaki dan pengulangan teknik tendangan agar para atlet dapat mempertahankan kekuatan tendangan secara konsisten.
2. Bagi atlet agar menambahkan latihan targetting atau sasaran dalam setiap sesi latihan agar atlet terbiasa mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau oleh lawan.
3. Bagi atlet diperlukan latihan khusus untuk menyempurnakan fase pendaratan guna menghindari risiko cedera serta meningkatkan kestabilan tubuh setelah melakukan smash.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.