

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat naik turun tangga dan *split* terhadap kemampuan *smash* kedeng atlet sepak takraw putri SMP N 1 Rantau Pandan dengan besaran T hitung (5,03) yang lebih besar dari T tabel (1, 8331)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang diberikan ialah:

1. Bagi Peneliti diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih di harapkan untuk mengetahui bahwa pentingnya menerapkan melakukan *smash* kedeng menggunakan latihan naik turun tangga dan *split*
3. Bagi Pemain/Atlet diharapkan pemain dapat mengetahui pentingnya melakukan *smash* kedeng menggunakan latihan naik turun tangga dan *split*