BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Analisis data yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1) Ada pengaruh latihan dengan Bola Gantungterhadap hasil Smash Kedeng Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018 peningkatanya sebesar 2,87 bila di rubah dalam persen 35 %.
2) Ada pengaruh latihan Umpan Dengan Kaki terhadap hasil Smash Kedeng Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018 peningkatanya sebesar 4.00 bila di rubah dalam persen 50 %.
3) Kedua jenis Latihan tersebut latihan Umpan Dengan Kaki lebih efektif pengaruhnya dari pada latihan dengan Bola Gantung terhadap hasil Smash Kedeng Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018, dengan pengaruh kedua variabel bebas terhadap variabel terikat, sebesar 50 % untuk latihan menggunakan Umpan Dengan Kakidan 35 % untuk latihan menggunakan dengan Bola Gantung, bernilai positif artinya semakin besar banyak variasi latihan maka akan dapat menambah kemampuan hasil Smash Kedeng Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018.

5.2. Implikasi Hasil Penelitan

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1) Timbulnya inisiatif dari pelatih atau Guruuntuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil Smash Kedeng Siswa Ekstrakulikuler MAN Demak 2018
2) Timbulnya semangat dari para siswauntuk meningkatkan kemampuan Smash Kedengdengan giat berlatih.
3) Siswa MAN Demak tidak memilikipersepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang di berikan oleh setiap pelatih atau Guru.
4) Menghilangkan anggapan setiap Siswa terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan Smash yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5) Siswa menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan pukulan yang dimilikinya di karenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1) Pada saat penelitian pada Siswa Ekstrakulikuleryang menjadi sampel penelitian bersifat heterogen untuk status ekonomi keluarganya sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang

mungkinmempengaruhi hasil tes, seperti: waktu, istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

2) Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah Siswa Ekstrakulikuler sepak takrawyang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

5.4. Saran

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

1) Bagi Guru/Pelatih ekstrakulikuler MAN Demak agar menggunakan metode latihan dengsn bola gantung dan umpan dengan kaki untuk meningkatkan kemampuan Smash Kedeng siswa MAN Demak karna lebih Efektif dan Efesien .
2) Bagi pelatih ataupun pihak Guru ekstrakulikuler MAN Demak agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan Smash Kedeng dengan program latihan yang bervariasi.
3) Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuanSmash Kedeng siswa seperti; usia, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.