

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **a. Simpulan**

Setelah hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “*Terdapat pengaruh latihan kelentukan selangkangan terhadap kemampuan melakukan smash kedeng pada permainan sepak takraw siswa kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo*” dapat diterima.

Bentuk latihan *kelentukan selangkangandapat* memberikan kontribusi kemampuan *smash*. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dildapatkan setelah ekperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *kelentukan selangkangandapat* memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *smashkedeng* pada permainan sepak takraw.

#### **b. Saran**

Dengan hasil pembahasan dan simpulan di atas maka dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan *smash kedeng*, sangat tepat digunakan latihan *kelentukan selangkangan*. diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan *kelentukan selangkangan* baik dalam proses pembelajaran penjaskes, maupun pada kegiatan latihan di luar jam sekolah.

2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi pada anak-anak terutama bagi anak yang mempunyai bakatnya dalam olahraga sepak takraw untuk mengembangkan latihan *kelentukan selangkangan* guna meningkatkan kemampuan *smash kedeng* dalam permainan sepak takraw.
3. Bentuk latihan *kelentukan selangkangan* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinyu walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan *smash kedeng* pada permainan sepak takraw.