

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gorontalo.
2. Latihan reaksi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw

1.2 Saran

Dengan memperhatikan kesimpulan, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk memacu kemampuan siswa dalam cabang olahraga sepak takraw, maka hal yang harus diperhatikan adalah teknik dasar permainan sepak takraw terutama teknik dasar sepak sila sehingga akan pada peningkatan kemampuan siswa dalam bermain sepak takraw.

2. Untuk mengaktifkan pelaksanaan latihan reaksi, maka sangat diharapkan kepada siswa agar lebih disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran terutama dari segi waktu berlatih.
3. Sebagai bahan acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw di provinsi Gorontalo, sehingga itu pemerintah perlu melakukan berbagai upaya dalam melatih atlit olahraga sepak takraw ini demi mengangkat nama baik Gorontalo.