

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan teori-teori di atas dan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya serta pengolahan data yang di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai : bahwa terdapat kontribusi yang berbeda-beda antara variable terhadap sepak mula, besarnya kontribusi panjang tungkai 80 %, dan kelentukan otot tungkai 77, 44 %. Dan secara bersama-sama yakni pengaruh panjang tungkai dan kelentukan otot tungkai, kelentukan kiri terhadap ketepatan sepak mula besarnya kontribusi 85,5.%, pada atlet PPLP Provinsi Gorontalo

5.2 Saran

Sangatlah perlu penelitian yang berkelanjutan di bidang olahraga pada cabang sepak takraw khususnya ketepatan sepak mula. Disarankan supaya dalam penelitian berikutnya bisah melibatkan beberapa faktor kondisi fisik dan aspek-aspek lainnya yang dapat mempengaruhi keterampilan sepak mula yang tajam dan terarah dalam permainan sepak takraw, setelah melihat hasil penelitian ini tidak menutup kemungkinan juga para pembaca atau mahasiswa yang tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut, karena tidak selamanya hasil penelitian berlaku mutlak.

Namun perlu adanya tenaga ahli yang menangani pengetesan dan pengukuran dalam bidang olahraga permainan sepak takraw, demi mengembangkan dan meningkatkan prestasi sepak takraw di Indonesia khususnya Daerah Gorontalo.

