

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diurutkan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan umpan menggunakan metode blok dengan latihan umpan menggunakan metode random dan metode random lebih baik daripada metode blok terhadap ketepatan umpan smash dalam permainan sepak takraw di SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka penelitian dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan pedoman bagi para peneliti mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa pada permainan Sepaktakraw maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikat dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan sepak takraw, serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan

motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak diluar jam sekolah.

3. Untuk memaksimalkan keterampilan anak atau siswa maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur