

## **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 16 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shadow* dengan latihan kontrol bola dinamis terhadap kemampuan menimang bola dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw duta perdana provinsi 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 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 terutama di klub-klub olahraga.

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