

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data dan pembahasan penelitian yang dikemukakan di atas, maka hasil penelitian selama 24 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa : terdapat pengaruh model latihan umpan jarak bertahap terhadap ketepatan umpan smash dalam olahraga sepakakraw pada atlit PPLP Provinsi Gorontalo

#### **5.2 Saran**

Sehubungan hasil penelitian yang telah di rampung di atas, maka penelitian dapat memberikan saran-saran agar kirannya dapat menjadi pedoman bagi para pelatih serta para pembina olahraga yang ada di Provinsi Gorontalo sebagai berikut :

1. Dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakakraw di Provinsi Gorontalo, maka diharapkan peran serta seperti pemerintah agar memberi dukungan fasilitas sarana prasarana untuk kegiatan latihan.
2. Untuk mengoptimalkan dalam pelaksanaan latihan pada olahraga sepakakraw, serta orang tua dapat memberikan motivasi dan pengawasan pada atlit agar kirannya lebih mentaati peraturan yang berlaku terutama kedisiplinan.
3. Untuk memaksimalkan keterampilan atlit maka harus dilakukan berbagai model latihan yang bertahap dan terprogram.