

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diurutkan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali perlakuan dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan umpan berpasangan dan umpan latihan tembok. Hasilnya latihan umpan berpasangan lebih baik daripada umpan latihan tembok terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada atlet Eks PPLP Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

Dilihat dari hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka penelitian dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan pedoman dan referensi bagi para peneliti mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan prestasi pada permainan Sepaktakraw maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari berbagai pihak seperti pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan
2. Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada permainan sepak takraw, peran *stakeholder* sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan

oleh para atlet yang pernah berkecimpung didalamnya. Untuk memaksimalkan keterampilan suatu latihan maka perlu latihan yang berkesinambungan dan teratur