

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama dua bulan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 *Speed Ladder* dapat mempengaruhi kelincahan pada permainan sepak takraw siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batudaa.

5.1.2 Kemudian dibuktikan dengan hasil perhitungan, dimana diperoleh harga $t_{hitung} = 11,43$ t_{tabel} sebesar 2,02 dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 .

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk memacu kelincahan siswa pada permainan sepak takraw, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Speed Ladder*. Karena itu kepada guru penjaskes dan pelatih cabang olahraga sepak takraw diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan *Speed Ladder* dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah.

2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa terutama dalam cabang olahraga atletik pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.
3. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga sepak takraw diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.