BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dengan menganalisis teknik ketepatan gerak servis dalam permainan sepak takraw atlet PPLP Provinsi Gorontalo, maka dapat simpulkan bahwa:

1. Analisis gerak ketepatan servis atlet PPLP Provinsi Gorontalo lebih dominan dengan sudut sebesar 147 derajat.
2. Point yang diperoleh minimal 0 point dan maksimal 4 point, hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang diantaranya komponen fisik baik kelentukan maupun daya ledak tungkai, konsentrasi tekong serta ketepatan umpan dalam melambungkan bola ke tekong.
3. Faktor pendukung ketepatan servis atlet PPLP Provinsi Gorontalo yaitu kelentukan sebesar 44 cm sedangkan besar daya ledak otot tungkai 280 cm.

5.2 Saran

1. Perlunya latihan daya ledak otot tungkai guna mendapatkan hasil servis yang baik
2. Selain itu faktor komponen fisik kelentukkan tidak kalah pentingnya karena dengan kelentukkan yang baik maka seorang tekong akan mudah mengayunkan kakinya setinggi mungkin dalam meraih bola dari pengumpan.
3. Pelatih harus lebih berperan guna meningkatkan konsentrasi atlet dalam hal tumpuan kaki saat melakukan servis agar kiranya tumpuan tidak keluar dari lingkaran tekong.
4. Perlunya mengukur serta mengevaluasi komponen-komponen fisik yang berperan dalam teknik gerak ketepatan servis dalam permainan sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006, *"Manejemen Penelitian*. Jakarta: Rieka Cipta

---------- 2010, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta.

Darwis, Ratinus.,& Basa, Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK

Hadjarati Hartono, 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Universitas Negeri Gorontalo

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psykologi dalam Coaching, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Maksum, A**.** (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga.* Surabaya: UNESA Press.

Masnun, Dadang dalam Nuryadin, Sigit at.al. *Hubungan koordinasi dan Keseimbangan terhadap Keterpatan servis, Diktat Biomekanika, Model-Model Analisis Keterampilam Olahraga.* Jakarta: Jurnal Ilmu Kepelatihan FIK, 2004.

Muhajir.1998. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.

Nossek, J. (1982). *General Theory of Training. National Institut For Sports,* Pan African Press Ltd, Lagos.

Nurhasan. 2001.*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta Pusat. Dirokterat Jendral Olahraga.

Pasau, M. Anwar, 1988. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik*, Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang.

Prawira Saputra, Sudrajat. 2001. *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen.

Suhud, Muhamad. *Sepak Takraw.* Jakarta: Balai Pustaka, 1986.

Suharno, H. P. 1992. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Tenis*.Yogyakarta: FIK UNY.