

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Telah dihasilkan suatu bentuk model latihan yang dapat di gunakan untuk melatih tehnik dasar sepak sila dalam permainan sepaktakraw
2. Produk model latihan tehnik dasar sepak sila dengan menggunakan balon dapat digunakan sebagai model latihan untuk mengembangkan keterampilan tehnik dasar sepak sila pada atlet usia dini.klub Keris Sakti Desa Luwoo Kec. Talaga Jaya, Kabpaten Gorontalo
3. Model latihan tehnik dasar sepak sila dengan menggunakan balon dapat digunakan sebagai model latihan untuk mengembangkan keterampilan tehnik dasar sepak sila pada atlet usia dini.

#### **5.2 Saran**

Model latihan tehnik dasar sepak sila dengan menggunakan balon sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai model latihan untuk mengembangkan keterampilan tehnik dasar sepak sila pada atlet usia dini.. Beberapa saran dapat disampaikan berkaitan dengan keperluan pemanfaatan model latihan ini adalah:

1. Bagi pelatih klub olahraga sepaktakraw agar dapat mencoba menggunakan model latihan ini untuk mengembangkan keterampilan tehnik dasar sepak sila.

2. Bagi guru penjas SD agar dapat mencoba menggunakan model latihan ini jika ingin mengembangkan keterampilan tehnik dasar sepak sila dalam permainan sepaktakraw pada kegiatan extra kurikuler di sekolahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artyhadewa Setiananda Mas. 2017. *Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak SD Kelas Atas*. Jurnal Keolahragaan. 5 (1) 2017 50-62
- Atiko. 2019. *Booklet, Brosur, dan Poster Sebagai Karya Inovatif Dikelas*. Gresik : Caremedia Communication
- Burhaein Erick. 2017. *Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. Indonesia Journal Of Primary Education Vol 1 No 1
- Faizin muchammad, Sudarso. 2014. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Pada Sepak Takraw*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014
- Fitriani Febina, Mulyana Dadan. 2018. *Implementasi Latihan Loose Hand Drill dan Step back Drill Terhadap Speed Bat Hasil Pukulan Pada Cabang Olahraga Softball*. Jurnal PKO FPOK UPI. Volume 10 No. 1
- Hanafi Moh, Arif Bulqini, Abdul Aziz Hakim. 2016. *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya : Adi Buana University Press
- Jamalong Amad, Asry Syam. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta : IKAPI

- K Syarifuddin. 2018. *Inovasi Baru Kurikulum 2013 Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*. Yogyakarta : CV Budi Utama
- Mangun Arie Fajar, Budiningsih Marlinda. 2017. *Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 08 (02) 2017
- Nur Hasriwandi. 2016. *Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepak Sila Pada Sepak Takraw*. Jurnal Menssana Vol. 1 No. 2
- Putra Nanda Rifki, Fuaddi. 2019. *Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw*. Journal Of Sport Education Volume 1, Nomor 2
- Susanto Nugroho, Lismadiana. 2016. *Manajemen Program Latihan Sekolah Sepak Bola (SSB) Gama Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan Volume 4 – Nomor 1
- Setyonasari Punaji. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Sutarti Tatik, Irawan Edi. 2017. *Kiat Sukses Meraih Hibah Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta : CV Budi Utama
- Shintiya Dina, Basiran. 2019. *Perbandingan Latihan Menggunakan Pendekatan Teknis dengan Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Jurnal Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia Volume 11 No. 2

Wafil Abd, Hidayat Taufiq. 2014. *Perbandingan Metode Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02

Zulman, Umar Ali, Atradinal. 2018. *Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepak Takraw SMP Negeri 2 Batang Anai*. Jurnal Menssana Volume 3 Nomor 1