

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan data survei hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program latihan olahraga sepak takraw di PPLP Provinsi Gorontalo yakni tiap tahap persiapan menekankan pada latihan kondisi fisik serta teknik dasar, karena belajar gerakan teknik dan taktik memerlukan waktu yang lama sehingga pada setiap tahap harus diterapkan cara latihan khusus, yang kemudian semakin sulit pada tahap-tahap selanjutnya.

Keberadaan sarana dan prasarana yang memadai sudah menjadi hal mutlak dalam penyelenggaraan program latihan. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia, pelatih harus memaksimalkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga sepak takraw di PPLP provinsi yang ada sehingga dapat menunjang fokus latihan dalam bentuk fisik maupun teknik agar kemampuan para atlet sepak takraw di PPLP Provinsi Gorontalo dapat meningkat serta pencapaian prestasi juga lebih maksimal.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para atlet sepak takraw di PPLP Provinsi Gorontalo, saat melaksanakan berbagai macam program latihan agar lebih serius dalam berlatih karena program latihan ini sangat penting dalam meningkatkan kemampuan ataupun keterampilan pada saat bertanding.
2. Dengan kondisi sarana dan prasarana yang telah ada, pelatih seharusnya dapat memaksimalkan keadaan yang ada. Misalnya dengan menambah frekuensi latihan atau efektifitas program latihan sehingga yang tersedia dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2017). *Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Artyhadewa, Mas Setiananda. (2017). *Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Anak SD Kelas Atas*. *Jurnal Keolahragaan*. Indonesia: SD Negeri Minormatani.
- Fuadi, Achmad. (2020). *Survei Program Latihan dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri Kabupaten Purworejo*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.41
- Hanif, Achmad Sofyan. (2016). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maulana, Reza dan Ahmad Alwi Nurudin.(2018). *Pengaruh Metode Latihan Servis Sepak Takraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMPN 5 Kota Sukabumi Tahun 2018*.*Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*. Sukabumi: Program Studi PJKR FKIP UMMI.
- Muharram, Nur Ahmad. (2016). *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jawa Tengah: CV. Penulis Muda Publisher.
- Ruslan.(2018). *Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepak Takraw di PPLP Gorontalo*.*Jurnal Health & Sport, Vol. 1 No. 1, Juli 2018*. Gorontalo: FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Sigoyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto dan Sodik.(2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi.
- Tri, Aji. (2016). *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2016*.ISSN 2013:2088-6802. Jawa Tengah: Unnes
- Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani. (2016). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.