

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan mengumpan bola sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.
2. Latihan kelincahan memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan mengumpan bola bola sepak sila pada permainan sepak takraw.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti, siswa sebagai sampel serta SMK Negeri 2 Kota Gorontalo sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam rangka memacu atlet sepak takraw guna meningkatkan kemampuan mengumpan bola sepak sila, maka sangat efektif diterapkannya latihan kelincahan.
- 5.2.2 Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kelincahan berbeda dengan melatih komponen kondisi fisik lainnya.

