

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan variasi latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan hasil kemampuan sepak sila sepak takraw yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan terhadap kemampuan sepak sila sepak takraw pada atlet Gtrj Aurduri PSTI Kota Jambi yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.
3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kemampuan sepak sila sepak takraw.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.

