

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sepak sila sendiri terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw pada pemain putri atlet binaan sepak takraw binjai tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw pada pemain putri atlet binaan sepak takraw binjai tahun 2021
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan sepak sila sendiri dan latihan sepak sila berpasangan terhadap ketepatan operan bola dalam sepak takraw pada pemain putri atlet binaan sepak takraw binjai tahun 2021

B. SARAN

- 1) Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan sepak sila sendiri dan sepak sila berpasangan karena terbukti mampu meningkatkan ketepatan operan bola dalam permainan sepak takraw.
- 2) Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat menambah faktor lain yang relevan yang mungkin dapat berpengaruh.