

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes kemampuan sepak sila secara klasikal sudah meningkat. Dari 10 atlet terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 2 atlet (20%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata 82.14% ,
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ Terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil variasi *passing* berpasangan terhadap kemampuan sepak sila pada atlet sepak takraw putra junior PSTI PASID CITY Padangsidimpuan Tahun 2013”.

3. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada seluruh *club* sepak takraw yang mengembangkan bakat usia dini untuk mempertimbangkan bentuk latihan variasi *passing* berpasangan pada materi latihan sepak sila karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan sepak sila.
2. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan melalui bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.