

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan yaitu berdasarkan hasil latihan siswi pada siklus I setelah tes kemampuan sepak sila secara klasikal sudah meningkat. Dari 6 orang siswi terdapat 5 siswi (83,33%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 1 siswi (16,67%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata 86,95%. Maka melalui latihan sepak sila variasi lingkaran dapat meningkatkan kemampuan sepak sila pada siswi putri ekstrakurikuler sepak takraw SMP Al-Washliyah 30 Medan Tahun Ajaran 2013-2014.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada Guru/Pelatih agar dapat menerapkan variasi-variasi latihan yang baru untuk meningkatkan kemampuan sepak sila siswi.
2. Kepala sekolah, agar lebih memperhatikan kegiatan latihan ekstrakurikuler sekolah, khususnya cabang sepak takraw.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.