

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisa data, dan pengolahan data mengenai pengaruh metode latihan servis sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw smpn 5 kota sukabumi tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan:

1. Metode latihan adalah suatu proses cara melatih yang dilakukan secara terprogram dengan baik yang fungsinya untuk mengembangkan latihan dan meningkatkan keterampilan gerak yang dilakukan.
2. Servis merupakan suatu sepakan yang dilakukan tekong kearah lapang lawan dengan tujuan untuk memulai pertandingan dan mencuri poin pertama terhadap team lawan serta servis ini mempunyai jenis-jenis sepakan dan terbagi dua yaitu servis bawah dan atas.
3. Terdapat pengaruh metode latihan sepaktakraw terhadap keterampilan sepakmula siswa peserta ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018.

B. Saran

Untuk semakin meningkat kemampuan keterampilan servis menjadi lebih baik lagi diperlukan metode latihan yang sesuai salah satunya metode latihan servis sepaktakraw .

Berdasarkan hal tersebut, ada beberapa hal yang akan disarankan oleh peneliti.

1. Bagi Pemain

Bagi para pemain setelah dilakukan penerapan metode latihan servis sepaktakraw, para pemain lebih baik ketika melakukan latihan metode latihan servis sepaktakraw ini juga memotivasi pemain untuk senantiasa meningkatkan kualitas kemampuan sepakmula (servis) sepaktakraw.

2. Bagi Pelatih/Penulis

Penggunaan metode latihan servis ini apabila diterapkan secara rutin akan menghasilkan sebuah hasil yang lebih maksimal dan efektif. Oleh karena itu, penulis penulis yang bertindak sebagai asisten pelatih ekstrakurikuler sepaktakraw di SMPN 5 Kota Sukabumi tahun 2018, akan senantiasa menggunakan dan

memperbaiki metode latihan servis sepaktakraw ini agar menjadi lebih baik dan sempurna.