

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data pada bab IV, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang positif antara kecepatan reaksi dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
2. Tidak terdapat hubungan yang positif antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
3. Tidak terdapat hubungan yang positif antara keseimbangan dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.
4. Tidak terdapat hubungan yang positif antara kecepatan reaksi, fleksibilitas sendi panggul, dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil sepak mula pada permainan sepak takraw.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu :

1. Kepada segenap pelatih, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan Pembina olahraga sepak takraw untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik seorang pemain sepak takraw khususnya posisi tekong. Hal ini sangat mempengaruhi terhadap kinerja seorang tekong dalam suatu permainan sepak takraw, karena kebutuhan seorang pemain tekong meliputi banyak aspek yang saling berkaitan satu sama lain.

2. Kepada pemain sepak takraw disarankan untuk lebih mengembangkan kemampuan posisi tekong, karena dalam hal ini posisi seorang tekong sangat menentukan baik dalam awal permainan maupun sebagai sajian serangan yang mematikan
3. Kepada seluruh insan sepak takraw agar mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai teknik sepak mula. Dengan jumlah sampel yang cukup banyak dan berposisi tekong untuk penelitian lebih lanjut yang melibatkan beberapa komponen baik itu di tinjau dari segi komponen fisik maupun psikis.

