BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Panjang tungkai memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepaksiladalam permainan sepaktakraw pada mahasiswa FIK UNM.
2. Kelentukan memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepaksiladalam permainan sepaktakraw pada mahasiswa FIK UNM.
3. Kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepaksiladalam permainan sepaktakraw pada mahasiswa FIK UNM.
4. Panjang tungkai, kelentukan dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan sepaksiladalam permainan sepaktakraw pada mahasiswa FIK UNM.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Olahraga, agar didalam memilih teknik permainan sepaktakraw yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti panjang tungkai, kelentukan dan kekuatan otot perut.

49

1. Bagi pemain sepaktakraw, diharapkan agar melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agarkomponen fisik yang dimiliki tidak mempegaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar keolahragaan guna memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada cabang olahraga sepaktakraw.