

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Di akhir pengujian hipotesis, ternyata $t_{hitung} = 8,78$ sedangkan $t_{daftar} = 2,093$ dan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 = n_2 - 1$; daerah penolakan $H_0 = - 2,093$ sampai dengan $2,093$; sehingga harga t_{hitung} tidak sama dengan atau lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} berada di dalam daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_A ditolak.

Kesimpulannya, hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *jugling* terhadap kemampuan mengontrol bola menggunakan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo” dapat diterima. Atau dapat dikatakan bahwa latihan *jugling* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola menggunakan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

B. Saran

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, terdapat beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat antara lain:

- 1) Untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga sepak takraw, perlu adanya pembinaan atlet di sekolah-sekolah secara terprogram oleh guru penjas atau pelatih..
- 2) Penguasaan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga sangat penting khususnya cabang olahraga sepak takraw, di antaranya adalah keterampilan mengontrol bola

menggunakan sepak sila. Oleh karena itu, latihan *juggling* merupakan alternatif yang dapat dilakukan.

- 3) Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak takraw, sebaiknya tidak hanya teknik dasar mengontrol bola yang harus dikembangkan, melainkan juga teknik dasar lainnya seperti servis, smes, dan blok.

