

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

1.1.1 Perlakuan berupa latihan kelentukan otot tungkai dapat meningkatkan ketepatan servis *double* pada atlet sepak takraw PPLP Gorontalo. Secara kuantitatif besaran peningkatan ketepatan servis *double event* dapat dilihat dari rata-rata data *pre-test* ketepatan servis *double event* sebesar 12,35 sedangkan rata-rata data *post-test* ketepatan servis *double event* 21,2. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketepatan servis *double event* sebelum dan sesudah di berikan program latihan kelentukan otot tungkai. Peningkatan ini dapat dilihat dari rata-rata selisih antara data *post-tes* dan data *pre-tes* (d) sebesar 8,85.

1.1.2 Peningkatan ketepatan servis *double event* sebesar 8,85 ini, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dimana harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} ($t_{hitung} = 18.55 > t_{tabel} = 1.73$). mengacu pada kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan

demikian dapat dinyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kelentukan otot tungkai terhadap peningkatan ketepatan servis *double event* dalam bermain sepak takraw atlet PPLP Gorontalo.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas maka, di kemukakan saran-saran sebagai berikut :

- 1.2.1 Setelah mengetahui bahwa kelentukan otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan servis *double event* dalam permainan sepaktakraw, Maka diharapkan bagi pelatih, guru, dan atlet dapat menerapkan hasil penelitian ini dilapangan untuk memperkaya materi dalam program latihan. Tetapi harus mempertimbangkan karakteristik dan kemampuan fisik dalam penerapannya.
- 1.2.2 Pada dasarnya penelitian ini terfokus pada pengaruh kelentukan otot tungkai terhadap ketepatan servis *double event* dalam permainan sepaktakraw. Dengan demikian diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas atau menambah variable demi untuk mengembangkan cabang olahraga sepaktakraw.
- 1.2.3 Sampel dalam penelitian ini sangat terbatas sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada karakteristik sample yang berbeda. Oleh karena itu dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kondisi dan jumlah sampel agar hasil penelitian dapat berlaku global.

