

BAB V PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan :

1. Hipotesis penelitian yang berbunyi ” ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo” diterima.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara skor kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw. Ini didasarkan pada analisis secara statistik diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 .

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang kemampuan melakukan sepak sila yang dipadukan dengan model latihan lain sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga.
2. Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw perlu adanya pemberian latihan *pliometrik*
3. Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya dilingkungan Untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga sepak takraw sangat perlu dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, guru dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2014. *Model-Model, Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung. Yrama Widya
- Mukrimah S Sifa. 2014. *53 Metode Belajar Dan Pembelajaran Plus Aplikasinya*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Mahroji. 2013. *Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Melalui "Hoop Takraw" Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Jungsemi Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Muhfida, Andayani. 2010. *Pembelajaran Kooperatif Materi*. Jurnal (online), <http://muhfida.com/tag/model-pembelajaran-kooperatif-tipe-stad/> diakses tanggal 01 Maret 2013
- Riduwan. 2007. *Pengantar Statistik Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi Komunikasi Dan Bisnis*. Bandung. Penerbit ALFABETA
- Riyadus. 2013. *Teknik-Teknik Dalam Permainan Sepak*. <http://sepaktakrawsmpn1ketapang.blogspot.co.id/p/teknik-teknik-dalam-permainan-sepak.html>, diakses tanggal 1 Februari 2016
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw, Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pelatih, dan Atlet*. Semarang. UNNES Press