

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan beberapa hasil yaitu :

1. Peningkatan besaran data antara pre test terhadap posttest. Selanjutnya terbukti bahwa atlet yang mengikuti latihan sepak sila berpasangan berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12,067 dan nilai standar deviasi 2,89.
2. Pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 15,533 dan standar deviasi 2,9488. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.
3. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji *t*.
4. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *t* penelitian latihan sepak sila berpasangan terhadap kemampuan servis bawah pada permainan sepak takraw harga  $t_{hitung}$  sebesar 14,67, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.761. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ .

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan sepak sila berpasangan dalam hal ini melihat tingkat kemampuan atlet dalam melakukan servis bawah memiliki pengaruh terhadap atlet.

## **5.2 Saran**

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada pihak klub duta perdana agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap atlet yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik di tingkat sekolah (siswa), Klub olahraga, maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tersebut.
2. Kepada pihak Diknas diharapkan dapat menyediakan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kepentingan pelaksanaan latihan baik di klub olahraga maupun di luar jam latihan klub olahraga, dalam hal ini untuk menunjang pengembangan minat dan bakat atlet dalam cabang olahraga.
3. Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, khususnya keterampilan servis bawah, maka sangat efektif diterapkan latihan sepak sila berpasangan.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pembelajaran yang akan digunakan, sebab prinsip latihan sepak sila berpasangan berbeda dengan memberi model latihan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Engel Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Jakarta : PT Intan Sejati.
- Hanif S. Achmad. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak takraw*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hakim A Abdul, Dkk. 2007. *SepakTakraw*, Surabaya : Unesa University Press
- Jamalong Ahmad dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Ombak.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Nasruddin Toha. 2010. *Sepak Takraw*. Jakarta : Trans Mandiri Abadi
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Administarsi*, Jakarta, Penerbit : Alfabeta.
- Sofyan M. 2009. *Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : CV Ricardo
- Syam Asry dan Hanif S Achmad. 2015. *Sepak takraw Pantai*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syam Asry. 2009, *Tesis. Efektivitas Model Latihan dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Servis Atas dalam Permainan Sepaktakraw*, Jakarta : Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
- YusupUcup, Prawirasaputra S, UsliLingling. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.