

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat model latihan servis menggunakan bola gantung terhadap ketepatan servis atas dalam permainan sepaktakraw pada Atlet PPLP Provinsi Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan model latihan menggunakan bola gantung memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan servis atas sepaktakraw, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana model latihan menggunakan bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis dalam permainan sepaktakraw pada atlet PPLP Provinsi Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 17 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12 dan nilai standar deviasi 3,1091. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 10 . Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 15,538 dan standar deviasi 3,1785. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Selain itu juga, berdasarkan 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  $t$ .

Dari hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji  $t$  penelitian model latihan servis menggunakan bola gantung menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 22.45, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.7823. 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 model latihan servis menggunakan bola gantung memiliki pengaruh terhadap hasil ketepatan servis atas dalam permainan sepak takraw pada atlet PPLP Provinsi Gorontalo. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

## 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai

menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian kecil pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan atlet.

2. Bagi pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif atlet lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan keterampilan bermain sepaktakraw sebagai bagian dari diri atlet yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi atlet, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain sepaktakraw yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan

penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2013. *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.
- Herman, H. (2012). Skripsi. *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepaktakraw*, Makasar : Jurnal From Universitas Negeri Makasar.
- Jamalong Ahmad dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Ombak.
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Nasruddin Toha. 2010. *Sepak Takraw*. Jakarta : Trans Mandiri Abadi
- Sofyan M. 2009. *Permainan Sepaktakraw*. Jakarta : CV Ricardo
- Sulaiman.2008.*Sepak takraw (pedoman bagi guru olahraga,pembina,pelatih dan atlet)*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- 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.

Wahyuni Sri, Dkk.,2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.

Zalfendi, dkk.,2012.,*Permainan Sepak takraw*, Padang : Sukabina Press .