

## **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 umpan berputar berdasarkan hasil penelitian, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 11 dan skor yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 1,8333 dan nilai standar deviasi 1,3540.
2. Pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor terendah 11. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 13,8 dan standar deviasi 1,9322. 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 umpan berputar terhadap ketepatan mengumpan dalam permainan sepak takraw harga  $t_{hitung}$  sebesar 5,76, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.833. 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 umpan berputar dalam hal ini melihat tingkat kemampuan atlet dalam melakukan mengumpan, 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 keris sakti 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 olahraga 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 mengumpan, maka sangat efektif diterapkan latihan umpan berputar.
4. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk pembelajaran yang akan digunakan, sebab prinsip latihan umpan berputar berbeda dengan memberi model latihanlainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini.1993. *karya ilmiah dan Penelitian Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Engel Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Jakarta : PT Intan Sejati.
- Haziz Hakim Dkk, 2007. *Metode Dan Latihan Sepak Takraw*. Surabaya. Pt Adikarya Kencana
- Hakim A Abdul, Dkk. 2007. *Sepak Takraw*, Surabaya : Unesa University Press
- 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.
- Hanif S. Achmad. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- 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
- Palmizal. A. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis*,Jambi : Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UNJA.
- 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).

Yusup,Ucup, Prawirasaputra S, UsliLingling. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga