

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 pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola terhadap Ketepatan *smash* Sepaktakraw pada Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan menggunakan modifikasi bola memberikan dampak yang positif dan baik terhadap Ketepatan *smash* Sepaktakraw pada Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan modifikasi bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* dalam permainan sepaktakraw pada atlet PPLP.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan keterampilan passing merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan passing berasal dari data populasi yang homogen (sama). Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3.07. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} $\alpha = 0,05$; $n-1 = 1.943$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan modifikasi bola dapat meningkatkan Ketepatan *smash* Sepaktakraw pada Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan *smash* harus memperhatikan bentuk-bentuk metode latihan khususnya latihan dengan menggunakan metode modifikasi bola. Hal ini dikarenakan latihan menggunakan modifikasi bola dapat meningkatkan tingkat akurasi dalam hasil *smash* yang diterapkan atlet.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru olahraga dan pelatih olahraga khususnya cabang sepak takraw tentang ketepatan *smash* untuk dapat menerapkan metode latihan dengan modifikasi bola yang dapat menghasilkan peningkatan hasil *smash* dalam permainan sepak takraw kedepan.

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.
- Falid, C. Taufiq H. 2016. *Pengaruh Latihan Drill Berpola Terhadap Peningkatan Keterampilan Underhand Pass Bola Voli (Studi Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra Bola Voli SMP Negeri 3 Sidayu)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 4 (1) : 113-117.
- Hanif S. Achmad. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak takraw*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hakim A Abdul, Dkk. 2007. *SepakTakraw*, Surabaya : Unesa University Press
- Huda N Richy.,2015. *pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng (mahasiswa UKM sepaktakraw)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Joni Muis, 2016. *Volume VI Nomor 1. JurnalPublikasih Pendidikan*. UNM.
- Jamalong Ahmad dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Ombak.
- Kurniawan, Eggy. 2014. *Pengaruh Latihan Metode Drill Menggunakan Tali Dan Tidak Menggunakan Tali Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis*, Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia, Repository.upi.edu.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Nasruddin Toha. 2010. *Sepak Takraw*. Jakarta : Trans Mandiri Abadi.
- Roestiyah, N., K., 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. 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).
- Supandi,Marrozan. 1992. Penerapan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Bokortasko Terhadap Hasil Belajar Bulutangkis Siswa Kelas VII D di SMP Negeri 3 Batang Tahun 2012.
- Thamrin Husni. 2008. *Bahan Ajar Mata Kuliah Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Yogyakarta : Pusat pembinaan dan pengembangan Aktivitas instruksional Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, M., E. 2014. *Penerapan Metode Pembelajaran Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Standar Kompetensi Mengukur Dengan Menggunakan Alat Ukur*. Universitas Negeri Semarang Indonesia. *Journal Of Mechanical Engineering Learning*.
- Yusup Ucup, Prawirasaputra S, UsliLingling. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga.
- Zalfendi, dkk.,2012.,*Permainan Sepak takraw*, Padang : Sukabina Press .