

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan bola gantung terhadap hasil ketepatan servis punggung kaki dalam pada cabang olahraga sepakbola pada atlet Pusat Pendidikan Latihan (PPLP) Provinsi Gorontalo.

1. Data hasil tes awal (*Pre-test*) teknik ketepatan servis punggung kaki dalam menunjukkan bahwa atlet yang mendapat skor tertinggi yaitu 1 orang atlet dengan skor 21, dan yang mendapat skor 11 yaitu 1 orang atlet, kemudian yang mendapat skor 13 yaitu 1 orang atlet, yang mendapat skor 20 yaitu 1 atlet. Setelah dilakukan perhitungan dan uji statistik diperoleh nilai rata-rata 17.2 dan nilai standar deviasi 4,8166 dengan varians 23,2 dan diperoleh $L_{hitung} 0,1190$.
2. Data hasil tes akhir (*Post-test*) teknik ketepatan servis punggung kaki dalam menunjukkan bahwa atlet yang mendapat skor tertinggi yaitu 1 orang atlet dengan skor 53, dan yang mendapat skor 42 yaitu 1 orang atlet, kemudian yang mendapat skor 41 yaitu 2 orang atlet, dan yang mendapat skor 25 yaitu 1 atlet. Kemudian dilakukan perhitungan uji statistik diperoleh nilai rata-rata 42,8 dan standar deviasi 11,4978 dengan varians 132,2 dan diperoleh $L_{hitung} 0,1394$. 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 hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4.93. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.132. 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 latihan Bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis punggung kaki dalam pada cabang

olahraga sepak takraw pada atlet Pusat Pendidikan Latihan (PPLP) Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

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

1. Bagi atlet : diharapkan dapat menerapkan latihan servis dengan menggunakan media bola gantung di pusat latihan maupun di luar pusat latihan.
2. Bagi Pelatih : Dalam pemilihan bentuk latihan bahwa peningkatan akurasi melakukan servis atas dengan punggung kaki dalam pada cabang olahraga sepak takraw harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang efektif diantaranya adalah latihan menggunakan media bola gantung.
3. Bagi Peneliti : Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga khususnya dibidang sepak takraw untuk dapat menerapkan latihan menggunakan media bola gantung yang dapat menghasilkan akurasi servis atas punggung kaki dalam, dan menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam penelitian dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Armelia. 2009. *Bermain Sepak Takraw*. Jakarta : Aneka Ilmu.
- Aulia Chandra Dewi. 2017. Pengaruh Memukul Modifikasi Bola Yang Digantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. Yogyakarta : FIK UNY.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Ayu Rachma. 2013. Efektifitas Penggunaan Teknik Dalam Penguasaan Nomina Bahasa Jerman. Bandung : UPI (*Repository.upi.edu*)
- Darwis, Andriana. 2004. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Grafindo Raja Persada.
- Elda Agung Darmawan. 2019. Pengaruh Latihan Service Sepak Sila Bola Digantung Terhadap Kemampuan Service Sepak Takraw. Kuningan : PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, (*Journal of Physical Education and Sport Science*).
- Hermanto F. Yogi. 2017. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas pada Klub Sepak takraw. Kediri : FKIP Universitas Nusantara PGRI.
- Herman H. 2012. Perbedaan ketepatan servis melalui latihan sepak sila dan pantulan bola ke tembok dalam permainan sepak takraw. Makasar : Universitas Negeri Makasar.
- Hanif S. Achmad. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak takraw*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hakim A Abdul, Dkk. 2007. *Sepak Takraw*, Surabaya : Unesa University Press.
- Ismanto Diki. 2019. *Mengenal Cabang Olahraga Sepak Takraw*. Jakarta : PT Glory Offset Press.
- Jamalong, Ahmad dan Syam, Arsy. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta : Ombak.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES.
- Pernandes, Addriyal. 2018. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dan Smash Gulung Dalam Permainan

- Sepak Takraw. Bengkulu : PJKR FKIP UNIB (Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani).
- Richy Nur Huda. 2015. Pengaruh latihan bola gantung bisa lepas terhadap kemampuan smash kedeng Pada mahasiswa ukm sepak takraw. Yogyakarta : FIK UNY.
- Riduwan. 2008. Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika. Bandung : Alfabeta
- Riduwan. 2015. Pengantar Statistika. Bandung : Alfabeta.
- Sofyan M. 2009. Permainan Sepak takraw. Jakarta : CV Ricardo
- Syam Asry dan Hanif S Achmad. 2015. Sepak takraw Pantai. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sanafiah. 2004. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta : Kanisius
- Syam Asry. 2009, *Tesis. Efektivitas Model Latihan dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Servis Atas dalam Permainan Sepak takraw*, Jakarta : Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
- Sulaiman. 2004. Sepak takraw. Semarang : CV. Widya Karya.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif – Progesif*. Jakarta : Bumi Aksara.