

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 57 dan skor yang terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 28,2 dan nilai standar deviasi 10,9198 dan varians 119,2424.
2. Hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 74 dan skor terendah 25. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 45,5 dan standar deviasi 15,3889 serta varians 236,8182. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 17,333.
3. Pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Data perhitungan ini diperoleh dari nilai  $F_{hitung}$  sebesar 1,986 dan  $F_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$  dk penyebut  $n-1$  ( $12 - 1 = 11$ ) dan dk pembilang  $n-1$  ( $12 - 1 = 11$ ), ditemukan harga sebesar 2.82. Jadi  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} = 1,986 \leq F_{tabel} = 2.1$ ). Berdasarkan kriteria pengujian menyatakan apabila  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan menolak  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data diatas berasal dari populasi yang homogen. Sehingga untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design.
4. Hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 5,5. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(11)} = 1.796$ . 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 sepak sila menggunakan

modifikasi bola dapat meningkatkan kemampuan menimang bola dengan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada Atlet Klub sepaktakraw kerissakti dengan tingkat kepercayaan 95%.

## **5.2 Saran**

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada Klub Keris Sakti, 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 klub yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga Pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan memberi 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 memperhatikan faktor-faktor lain 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 latihannya terutama latihan sepak sila menggunakan modifikasi bola dalam permainan 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. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis, Edisi Revisi*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arif Rakhman. 2011. Modifikasi Permainan Bola Voli Dalam Pembelajaran Penjasorkes Untuk Meningkatkan Minat Siswa Putri SMA Negeri 1 Kramat Tegat. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Amelia F. 2008. *Bermain Sepak Takraw*. Semarang : PT. Aneka Ilmu
- 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.
- Ismanto Diki. 2019. *Mengenal Cabang Olahraga Sepak Takraw*. Jakarta : PT. Mediant Ara Semesta.
- Isnanto H. Anung. *Sepak Takraw*. Gamping Sleman Yogyakarta : Sentra Edukasi Media.
- Jamalong Ahmad dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan SepakTakraw*. Jakarta :Ombak.
- Kurniawanto Rafael. 2016. Pengaruh koordinasi mata kaki, keseimbangan, dan panjang tungkai terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepektakraw pada siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar. Makasar : Pasca Sarjana Universitas Negeri Makasar.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Niken Rahayu Widodo, Sudarso. 2018. Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Sepak Takraw Sepak Sila Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Surabaya :Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya.
- Nala. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar : UNUD.

- Nasruddin Toha. 2010. Sepak Takraw. Jakarta : Trans Mandiri Abadi
- Sugiono.2008. *Metode Penelitian Administarsi*, Jakarta, Penerbit :Alfabet.
- 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 Pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
- Yudha. 2009. *Kilas Balik Lintas Peristiwa 54 Tahun Perkembangan Bola Voli Di Bali PON XVII Dan Piala Presiden Tahun 2008 Tembus 3 Besar Nasional. Cetakan III*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Kota Denpasar.
- Yusup Ucup, Prawira saputra S, UsliLingling. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw*, Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga.