

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

Ada pengaruh yang signifikan antara Hubungan antara panjang tungkai dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Gorontalo. Data menunjukkan $r_{hitung} (0.695) > r_{tabel} (0.444)$. Jadi ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah signifikan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Hubungan antara panjang tungkai dan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik agar siswa atau atlet dapat melakukan sepak sila dengan baik.
2. Bagi pembina dan pelatih sepaktakraw hasil penelitian ini dapat dijadikan pegangan untuk mengembangkan kemampuan sepak sila dalam permainan sepaktakraw sesuai dengan karakteristik fisik yang dimiliki oleh siswa
3. Bagi siswa dan seluruh pelaku olahraga sepak takraw bahwa dengan latihan yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada olahraga tersebut demi meraih prestasi yang tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang & Lubaly, Haqim, Lukman. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Broto, Danang Pujo. 2015. *Pengaruh Latihan Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja*. Jurnal motion VI(2):174-185 (Hal. 6)
- Hadziq, Khairul 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Yrama Widya
- Jamolang, Ahmad. 2015. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Atlet Sepaktakraw Klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1, Juni 2015
- Lalu Hulfian. 2015. *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Garuda Ilmu : Selong
- Mulia Sari, Abdul Gani, Slamet Sukriadi. 2020. *Model pembelajaran sepak stakraw dengan teknik sepak sila menggunakan bola serabut kelapa pada siswa sekolah dasar*. Sari et al/Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (02) (3) (2020): 104-109
- Muhamad Budiara Satya Yudha, 2019 (*Analisis Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 12 Makassar*). Dibimbing oleh Djen Djalal dan Masjumi Nur.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jakarta: PT Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Yusuf. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana : Jakarta