

## 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 model latihan umpan berpasangan terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan model latihan umpan berpasangan memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan ketepatan umpan sepak takraw, serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana model latihan umpan berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah di analisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan umpan Berpasangan terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw setelah dilakukannya eksperimen, data *pretest* menunjukkan skor tertinggi 18 dan skor yang terendah 9. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12.615 dan nilai standar deviasi 3.1501. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 21 dan skor terendah 14. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16.923 dan standar deviasi 2.7222.

Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Selain itu juga, berdasarkan 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.

Dari hasil pengujian hasil pretest dan posttest menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 9.41. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  1.7823. 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 model latihan umpan Berpasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh model latihan umpan Berpasangan terhadap ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan umpan berpasangan memiliki pengaruh terhadap hasil ketepatan umpan dalam permainan sepak takraw pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

## 5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada SMP Negeri 1 Telaga, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian kecil pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. 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 institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang profesional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan Siswa.
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 Siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain

diluar daya ledak power otot tungkai dan keterampilan bermain sepak takraw sebagai bagian dari diri Siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi Siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil keterampilan bermain sepak takraw 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.
- Engel Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Jakarta : PT Intan Sejati.
- Herman, H. (2012). Skripsi. *Perbedaan Ketepatan Servis Melalui Latihan Sepak Sila Dan Pantulan Bola Ke Tembok Dalam Permainan Sepak takraw*, Makasar :Jurnal From 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
- Jamalong Ahmad danSyamAsry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Ombak.
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta :Kemenpora Indonesia
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- NasruddinToha. 2010. *Sepak Takraw*. Jakarta : Trans Mandiri Abadi.
- Palmizal. A. (2012).*Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis* ,Jambi : Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UNJA.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. 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.
- SyamAsry. 2009, Tesis. *Efektivitas Model Latihan dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Servis Atas dalam Permainan Sepak takraw*, Jakarta : Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
- Thamrin Husni. 2008. *Bahan Ajar Mata Kuliah Olahraga Pilihan Sepak takraw*. Yogyakarta : Pusat pembinaan dan pengembangan Aktivitas instruksional Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusup Ucup, Prawirasaputra S, UsliLingling. (2004). *Pembelajaran Permainan Sepak takraw*, Jakarta : Direktorat Olahraga.
- Zalfendi, dkk.,2012.,*Permainan Sepak takraw*, Padang : Sukabina Press .