

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil sepaksila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Dari hasil analisis diperoleh $(r_{y1.2})=0.207$ dan $p\text{-value}=0.023<0.05$ dengan demikian, koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dan sepak sila dengan mengontrol variabel kelentukan pinggang adalah signifikan.
2. Ada hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang dengan hasil sepaksila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Dari hasil analisis diperoleh $(r_{y2.1})=0.639$ dan $p\text{-value}=0.007<0.05$. dengan demikian, koefisien korelasi antara kelentukan pinggang dan sepak sila dengan mengontrol variabel kekuatan otot tungkai adalah signifikan.
3. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan hasil sepaksila siswa ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien determinasi ditunjukkan oleh $R\text{ square}=0.819$, yang mengandung makna bahwa 81.9% variabilitas variabel sepak sila (Y) dapat dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2). Sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara Bersama-sama terhadap sepak sila sebesar 81.9%.

B. Saran-Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian, maka perlu penulis ajukan saran-saran baik bagi para guru olahraga, pelatih olahraga khususnya pelatih ekstrakurikuler sepak takraw SMP Negeri 53 Jakarta Utara, dan para peneliti sebagai berikut:

1. Penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah para siswa SMP Negeri 53 Jakarta Utara yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw. Dalam satu minggu ekstrakurikuler sepak takraw berlatih sebanyak dua kali dengan durasi waktu latihan selama 2 jam, sehingga penguasaan materi khususnya kondisi fisik memiliki persentase relatif kecil. Untuk itu agar mendapatkan gambaran yang lebih spesifik dapat dilakukan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil subyek atau sampel dari para atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik baik.
2. Sepak sila dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama sekali berkaitan dengan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang. Untuk memperoleh hasil optimal dalam melaksanakan sepak sila, unsur kekuatan dan kelentukan harus menjadi perhatian serius bagi para pelatih di dalam membina para atlet.