

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan serta analisis data, penulis menyimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil rata-rata fleksibilitas sebesar 16.23, setelah dilakukan penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi sebesar 0.001 dengan nilai  $r$  sebesar 0.862.
2. Hasil rata-rata keseimbangan sebesar 35.6, setelah dilakukan penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi sebesar 0.008 dengan nilai  $r$  sebesar 0.424.
3. Untuk prosentase kontribusi masing-masing variabel bebas, yakni fleksibilitas terhadap keterampilan sepak sila diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0.743 dan nilai prosentase kontribusi sebesar 74.3%. Sedangkan untuk keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0.18 dan nilai prosentase kontribusi sebesar 18%.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Penulis berharap fleksibilitas dan keseimbangan setiap siswa atau atlet harus diperhatikan sebagai salah satu kondisi fisik yang mampu menunjang sebuah keterampilan dasar khususnya keterampilan sepak sila.

1. Dalam membina dan mengembangkan prestasi olahraga sepak takraw di Indonesia, penulis berharap adanya penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terbaru agar kemampuan atlet dapat dikembangkan sesuai perkembangan jaman.
2. Penulis sangat berharap sepak takraw Indonesia mampu menjadi juara di tingkat Asia dan dunia.