

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis kedua bentuk latihan, yaitu latihan berbasis media audio visual dengan latihan tanpa menggunakan bantuan audio visual, yang dilakukan pada pemain sepak takraw atlet PPLPD Kab. Subang, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Latihan berbasis media audio visual memberikan kontribusi terhadap kecepatan sepak mula dalam permainan sepak takraw, dimana rata-rata peningkatannya sebesar 21.1. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 15.49 > 2.88$.
2. Latihan tanpa bantuan media audio visual memberikan kontribusi terhadap akurasi sepak mula dalam permainan sepak takraw, dimana rata-rata peningkatannya sebesar 80. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01, yaitu $t_{hitung} > t_{tabel} = 17.02 > 2.88$.
3. Berdasarkan uji hipotesis hasil eksperimen antara kedua hasil tes, menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan (pada taraf nyata 0,01) dimana latihan berbasis media audio visual memberikan kontribusi besar

terhadap peningkatan terhadap kecepatan dan akurasi sepak mula/servis dalam permainan sepak takraw.

B. Saran

Mengacu pada kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan akurasi sepak mula dalam permainan sepak takraw, bentuk latihan berbasis media audio visual dapat menjadi alternatif bentuk latihan yang tepat, karena terbukti memberikan kontribusi yang cukup besar dalam meningkatkan akurasi dalam melakukan sepak mula pada permainan sepak takraw.
2. Mengingat pentingnya pemilihan bentuk latihan yang efektif dan mampu memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil latihan dalam permainan sepak takraw, perlu dilakukan penelitian-penelitian yang bermaksud membandingkan kontribusi dari beberapa bentuk dan variasi latihan sehingga dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina cabang olahraga sepak takraw dalam memilih bentuk latihan yang paling efektif, dan pada akhirnya mampu meningkatkan prestasi para pemain sepak takraw.