

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai besarnya tingkat validitas dan reliabilitas tes keterampilan sepak sila dan *smash* kedeng adalah sebagai berikut:

1. Tingkat atau derajat validitas alat ukur tes keterampilan sepak sila sebesar 0,71 dan reliabilitas 0,68.
2. Tingkat atau derajat validitas alat ukur tes keterampilan *smash* kedeng sebesar 0,75 dan reliabilitas sebesar 0,71.
3. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa tes keterampilan sepak sila dan *smash* kedeng dapat dijadikan acuan sebagai alat ukur yang baku terhadap pembinaan atlet pada cabang olahraga sepak takraw, karena memiliki validitas dan reliabilitas yang sama-sama tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis memiliki beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran :

1. Untuk pihak yang terlibat dalam pembinaan cabang olahraga sepak takraw harap memperhatikan dalam proses latihan penting adanya tes untuk dapat mengetahui data atlet binaan dan dapat digunakan sebagai evaluasi dan melihat peningkatan kemampuan hasil latihan, demi tercapainya mutu dari proses pembinaan dan pelatihan sepak takraw.
2. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pedoman untuk mengukur tingkat keterampilan sepak sila dan *smash* kedeng untuk pembinaan lebih lanjut pada cabang olahraga sepak takraw.

3. Bagi rekan-rekan atau siapapun yang berperan di cabang olahraga sepak takraw, penulis sarankan untuk lebih memperluas ruang lingkup penelitian dan meneliti tes keterampilan sepaktakraw yang lainnya.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Teknik Sepak Sila dan *Smash* Kedeng Pada Cabang Olahraga Sepaktakraw”. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua orang.