

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Dengan memiliki *power* yang baik maka dapat menentukan kecepatan bola yang ditendang sehingga menghasilkan tendangan yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa selain penguasaan teknik dasar *servis* dengan baik dan benar diperlukan juga *power* yang baik pula agar di dapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran. Atlet yang kuat dapat bergerak cepat, atlet yang lebih kuat yang dapat bergerak lebih cepat. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap pelaksanaan pelatihan *resistance* karet untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah, maka penulis menetapkan simpulan sebagai berikut:

1. “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Power menggunakan *Resistance Karet* terhadap peningkatan kecepatan servis pada atlet sepak takraw putri Kota Bandung”.
2. “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Power menggunakan *Resistance Karet* terhadap peningkatan ketepatan servis pada atlet sepak takraw putri Kota Bandung”.

B. Implikasi

Beberapa implikasi yang perlu mendapat perhatian, yaitu:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan *resistance* karet terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan servis atlet putri sepak takraw. Dengan meningkatnya kemampuan servis atlet, maka meningkatnya kemampuanpun sangat memungkinkan bahkan mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan. Selain penguasaan teknik dasar *servis* dengan baik dan benar diperlukan juga *power* yang baik pula agar di dapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran.

Hal ini pada dasarnya mendukung pernyataan yang mengatakan bahwa kemampuan servis yang baik cepat dan tepat akan menentukan baik-tidaknya atau menang-kalahnya suatu tim.

2. Implikasi Praktis

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pelatihan resistance karet terdapat pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan servis atlet putri sepak takraw. Dalam suatu performa atlet atau tim membawa implikasi bahwa dengan program pelatihan *resistance karet* yang dilaksanakan, akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan servis atlet. Peningkatan tersebut dilakukan dengan mengacu pada prinsip-prinsip olahraga prestasi, sebab acuan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet harus dilatih aspek fisik, teknik, taktik, dan mentalnya.

Dalam pelaksanaan latihan terdapat ukuran resistance karet dari 120-110 cm, 110-100 cm, dari pertemuan 1-6 peneliti menggunakan ukuran karet 120 cm lalu di tes bayangan pertemuan 6 dari tes awal 01,73 menjadi 01,69 dan skor ketepatan dari 29 ke 32, kemudian dilanjut 7-12 dengan ukuran karet 110 cm dengan tes bayangan 6 01,69 menjadi 01,66 di tes bayangan 12, lalu di pertemuan ke 13-16 dengan ukuran karet 100 cm dari 01,66 menjadi 01,60. Memang masih jauh dari acuan Timnas Indonesia yang kecepatan servis nya 01,20, tetapi sebenarnya atlet putri sepak takraw bandung sebenarnya bisa hanya saja mereka sering mengeluh. Di pelaksanaan treatment awalnya sampel gerakan ayunan nya belum bagus namun setelah berkali-kali melakukan sampel terbiasa. Dengan adanya variasi latihan ini jika dilakukan dalam program latihan jangka panjang dan memperpendek ukuran karet akan dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan servis.

C. Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas bahwa pelatihan *resistance karet* dapat meningkatkan kemampuan servis atlet putri sepak takraw secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu lebih ke pengembangan instrument servis baik itu untuk mengukur ketepatan servis maupun untuk mengukur kemampuan power tungkai yang lebih spesifik. Dan bagi para Pembina, pelatih, dan atlet sepaktakraw dapat menggunakan latihan *resistance karet* dapat dijadikan acuan dalam program latihan terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan servis dalam olahraga sepaktakraw, sesuai dengan

kondisi dan bentuk latihan, untuk resistance karet mungkin lebih dikembang lagi menggunakan karet latex. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik dalam olahraga sepaktakraw, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet sepaktakraw dan penelitian membuat alat untuk latihan untuk memudahkan atlet dalam latihan. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam dan program latihan perorangan/personality agar data yang dihasilkan lebih akurat.