

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 1.1.1 Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *juggling* terhadap kemampuan sepak sila atlet PSTI Kerinci, dengan $t_{hitung} 6,011 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig\ 0,000 < 0,05$.
- 1.1.2 Latihan *juggling* sangat efektif dan berpengaruh dalam kemampuan sepak sila karena melatih unsur komponen yang mendukung ketrampilan menimang bola baik itu dalam *ballfelling*, kontrol berpasangan ataupun *circle-game*.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya bagi pelaku olahraga sepak takraw, yaitu :

- 5.2.1 Timbulnya kepercayaan dari pelatih sepak takraw untuk melatih keterampilan menimang bola atlet menggunakan latihan *juggling*.
- 5.2.2 Pengembangan *juggling* tetap diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar teknik sepak sila dalam permainan sepak takraw, seperti: *ballfelling*, kontrol berpasangan, *circle-game* dengan gerak *passing* dan lain sebagainya.

5.2.3 Timbulnya inisiatif dari pelatih sepak takraw untuk mencari model-model latihan keterampilan menimang bola.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dan masih banyak terdapat kelemahan antara lain :

5.3.1 Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

5.3.2 Peneliti tidak dapat menentukan aktivitas penelitian secara maksimal dikarenakan saat proses penelitian, atlet PSTI Kerinci sedang berlatih untuk mengikuti kejuaraan tingkat provinsi sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal dalam pengambilan data yang peneliti butuhkan. Namun dalam hal ini peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet dalam berlatih

5.4 Saran

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai aktivitas subjek penelitian di luar penelitian, juga besarnya biaya selama penelitian, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.