BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini, maka dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa tingkat keterampilan sepakmula atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga berkategori “Kurang”.

Sedangkan tingkat keterampilan sepakmula bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga berkategori “Baik”

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para guru penjas, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang pentingnya keterampilan sepakmula untuk permainan sepaktakraw. Dengan diketahuinya tingkat keterampilan sepakmula atas dan sepakmula bawah dalam permainan sepaktakraw pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga diharapkan menjadi pertimbangan guru pendidikan jasmani agar meningkatkan dan mengembangkan keterampilan sepakmula dalam sepaktakraw pada siswa-siswanya. Sepakmula dapat dijadikan tes untuk mengukur keterampilan sepakmula dalam bermain sepaktakraw dan menjadi tolak ukur dalam mencari bibit atlet olahraga sepaktakraw.

C. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat keterampilan sepakmula atas dan sepakmula bawah dalam permainan sepaktakraw pada siswa yeng mengikuti ekstrakurikuler sepaktakraw di SMA Negeri 2 Purbalingga, maka penulis mengajukan saran-saran sebagi berikut:

1. Bagi siswa bila ingin memiliki kemampuan sepakmula yang bagus hendaknya dilakukan latihan yang serius dan lebih intensif terutama bagi siswa yang masih memiliki keterampilan sepaktakraw kurang baik.

   Siswa yang masuk dalam kategori baik dan sangat baik dapat diarahkan untuk dibina dan diasah kemampuanya lewat jalur olahraga prestasi.
2. Bagi guru penjaskes/pembina di SMA Negeri 2 Purbalingga dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru penjas SMA Negeri 2 Purbalingga terhadap proses kegiatan ektrakulikuler sepaktakraw dan selalu mengadakan tes dan pengukuran secara berkala untuk mengetahui perkembangan keterampilan anak didiknya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam kegiatan POPDA tingkat kecamatan maupun Kabupaten, maka alokasi waktu untuk pembinaan olahraga prestasi yang hanya tiga kali seminggu ini tentunya dirasa masih kurang dan perlu ditambah serta bila mana perlu didatangkan pelatih sepaktakraw yang kompenten. Guru penjas diharapkan dapat member motivasi, arahan dan bimbingan serta perlu berinovasi terhadap model latihan yang bervariasi, lebih menarik, dan sesuai dengan anak didik sehingga kegiatan

ekstrakurikuler sepaktakraw dapat berjalan dengan lancar dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang permainan sepaktakraw, dengan mengungkap variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tingkat keterampilan sepakmula dalam permainan sepaktakraw pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Purbalingga, bukan berarti bahwa hasil penelitian ini tanpa ada kelemahan. Beberapa kelemahan yang mungkin dapat di kemukakan di sini antara lain

1. Pada saat pengambilan data, testi kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, karena tidak ada sangsi apapun yang akan di jatuhkan kepada mereka. Meskipun demikian dalam upaya mendapatkan data yang sah, peneliti memohon kepada para testi agar dalam melakukan setiap item tes dengan sungguh-sungguh. Demikian pula, peneliti selalu menyakinkan kepada testi bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi semua orang termasuk di SMA Negeri 2 Purbalingga khususnya ekstrakurikuler sepaktakraw.
2. Peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu kondisi fisik para siswa. Padahal ini sangat penting, misalnya ada siswa yang sedang sakit. Ini sangat berpengaruh besar terhadap penampilan bila dibandingkan dengan siswa yang memiliki kondisi fisik dalam keadaan baik, sehingga

pada saat yang akan datang hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar* Gerak. Jakarta : Depdiknas

Amelia F. (2004). *Bermain Sepaktakraw.* Salatiga: PT Aneka Ilmu

M. Husni Thamrin. (2008). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw Bagi Mahasiswa.* Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.

M. Husni Thamrin dan Yudanto. (2006). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.* Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.

_____. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw.* Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.

Ratinus Darwis dan Dt Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw.* Jakarta: Depdikbud.

Slamet S.R. (1994). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepaktakraw.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sulaiman. (2004). *Paparan Kuliah Sepaktakraw.* Semarang: UPT percetakan dan penerbitan UNNES PREES.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

_____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Yogyakarta: PT Rineka Cipta.

_____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

W. Gulo. (2002). *Metode Penelitian.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia