

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan sundul bola takraw posisi berdiri dengan tingkat interpretasi cukup. Dan kelentukan togok mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan sundul bola takraw posisi berdiri dengan tingkat interpretasi cukup pada siswa kelas VIII A SMPN 1 Masalembu tahun pelajaran 2014/2015. Kekuatan otot perut mempunyai dampak korelasi sebesar 52,5 % terhadap kemampuan sundul bola takraw posisi berdiri. Lain halnya dengan kelentukan togok yang hanya mempunyai dampak korelasi sebesar 42,3 % terhadap kemampuan sundul bola takraw posisi berdiri. Dengan kesimpulan kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang lebih baik daripada kelentukan togok. Dalam pengujian hipotesis, seluruh hipotesis penelitian (H_a) diterima dalam artian "Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan sundul bola takraw posisi berdiri siswa kelas VIII A SMPN 1 Masalembu tahun pelajaran 2014/2015."

B. Saran

Dengan berakhirnya penelitian ini maka peneliti berharap prestasi pemain sepak takraw khususnya yang berasal dari kepulauan mendapatkan kontribusi tinggi kaitannya dengan prestasi dan prestisi yang tinggi baik dalam lingkup daerah maupun nasional. Peningkatan kualitas pelatih, SDM dan pemenuhan sarana sangat diharapkan demi terwujudkan cita-cita bangsa. Oleh sebab itu diperlukan penelitian-penelitian lanjutan yang berkaitan dengan cabang olahraga sepak takraw agar keinginan diatas dapat tercapai.