

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan antara kelentukan tungkai dengan kemampuan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw Klub Cubamang Silatong Aceh Singkil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 atlet. Data diperoleh melalui tes Sit and Reach untuk mengukur kelentukan tungkai, dan tes kemampuan teknik sepak sila. Hasil tes Sit and Reach menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan tungkai atlet adalah 3,81. Nilai ini menggambarkan tingkat fleksibilitas otot bagian bawah tubuh, khususnya otot hamstring dan punggung bawah. Berdasarkan kriteria penilaian umum, angka ini termasuk dalam kategori cukup baik, tetapi belum optimal untuk olahraga seperti sepak takraw yang menuntut tingkat fleksibilitas tinggi, terutama dalam gerakan sepak sila. Kemampuan teknik dasar sepak sila yang diukur pada 11 atlet menghasilkan nilai rata-rata 26,6. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar sepak sila para atlet tergolong cukup baik, namun masih bisa ditingkatkan lebih jauh melalui latihan teknik dan penguatan aspek fisik, termasuk kelentukan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (KP) = $r^2 \times 100\%$ = $1 \times 100\%$ = 100%. Ini menunjukkan bahwa 100% variasi kemampuan teknik dasar sepak sila dapat dijelaskan oleh variabel kelentukan tungkai. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel sangat kuat dan bersifat positif sempurna. Untuk menguji hipotesis, dilakukan uji t dengan hasil thitung = 3. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk = n - 2 = 9), diperoleh ttabel =

1,83311. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3 \geq 1,83311$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih dan Atlet : Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan fisik yang secara khusus menekankan pada pengembangan kelentukan tungkai. Latihan seperti stretching dinamis, statis, dan latihan mobilitas sendi harus menjadi bagian dari rutinitas harian agar mendukung performa teknik sepak sila secara optimal.
2. Penguatan Dasar Teknik : Atlet hendaknya tidak hanya fokus pada aspek kekuatan dan kecepatan, tetapi juga pada kelentukan yang secara ilmiah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan teknik dasar sepak sila. Peningkatan kelentukan dapat memberikan efisiensi gerakan yang lebih baik saat melakukan tendangan tinggi atau refleks bola.
3. Untuk Penelitian Selanjutnya : Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas (kelentukan tungkai). Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi motorik, dan kecepatan reaksi guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan teknik dasar sepak sila.

4. Perluasan Sampel dan Lokasi : Mengingat penelitian ini terbatas pada satu klub dan melibatkan 11 atlet, maka untuk memperoleh hasil yang lebih general, penelitian serupa sebaiknya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup beberapa klub di wilayah berbeda. Ini penting untuk melihat konsistensi hubungan antarvariabel dalam konteks yang lebih luas.

5. Penggunaan Instrumen Tambahan : Dianjurkan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih objektif dan teknologi pendukung (seperti video analisis atau aplikasi pengukur fleksibilitas digital) agar data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dianalisis secara mendalam.