

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Fleksibilitas* leher terhadap Hasil *Heading* bola STC Simpati Sergai. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai r_{xy} 0,827 dan nilai signifikansi $0,016 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok dengan hasil *Heading* bola STC Simpati Sergai. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai r_{xy} 0,615 dan nilai signifikansi $0.034 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan hasil *Heading* bola STC Simpati Sergai. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai r_{xy} 0,734 dan nilai signifikansi $0.009 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara antara *Fleksibilitas* Leher, Kelenturan Togok dan keseimbangan dengan hasil *Heading* bola STC Simpati Sergai. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya signifikansi $0,084 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F_{hitung} sebesar 0,443, kemudiandikonsultasikan dengan F_{tabel} . Ternyata harga $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti korelasi gandanya signifikan. Nilai

koefisien determinasi (R^2) pada analisis korelasi ganda dua prediktor adalah sebesar 0,197. Artinya, memiliki hubungan sebesar 19,7%

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai berikut.

1. Menjadi bahan referensi dan masukan bagi STC Simpati Sergai tentang data *Fleksibilitas* leher, Kelenturan Togok dan keseimbangan terhadap hasil *Heading* bola STC Simpati Sergai.
2. Menjadi bahan informasi bagi pelatih tentang faktor-faktor yang dapat mendukung pengembangan heading STC Simpati Sergai.
3. Menambah wawasan dan pengetahuan pemain sehingga dapat mengelola diri untuk berlatih dan mengasah kemampuan.
4. Bagi atlet, bahwa peningkatan kemampuan secara menyeluruh akan lebih memiliki kontribusi yang positif terhadap penguasaan teknik dasar bermain sepak takraw.
5. Tidak hanya penguasaan kemampuan fisik saja tetapi penguasaan pengetahuan teknik dasar dan mental bertanding akan memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan dalam bermain

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Fleksibilitas* leher, Kelenturan Togok dan keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *Heading* bola di STC Simpati Sergai Adapun keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengambilan data tidak dilakukan oleh ahlinya.
2. Ada yang belum maksimal dalam melakukan tes pengukuran.
3. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti merasa masih mengalami kekurangan dari segi waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian tidak dapat selesai dengan sempurna.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, yang memberikan materi hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan.
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap hasil *Heading* bola dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain *Fleksibilitas* leher, Kelentukan Togok dan keseimbangan.