

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Fleksibilitas memiliki hubungan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli karena saat melakukannya membutuhkan lentingan badan untuk menambah *power smash* ketika diudara.
2. *Power* otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli karena ketika melakukan *smash* membutuhkan lompatan untuk mencapai ketinggian agar bola dapat melewati blok lawan dan lebih mudah mengarahkan bola dari ketinggian.
3. *Power* otot lengan memiliki hubungan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli karena saat memukul bola membutuhkan *power* agar laju bola lebih cepat dan untuk mengatur arah bola menuju area yang tidak dijaga.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli pada klub PORTABS Tahun 2021.

1.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli pada

klub PORTABS Tahun 2021, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli pada klub PORTABS Tahun 2021, diharapkan kepada pelatih dilapangan khususnya untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet agar juga meningkatkan fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan sehingga kemampuan tersebut semakin baik.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa fleksibilitas, *power* otot tungkai, dan *power* otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli sehingga bagi atlet bola voli agar diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan.