

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yang pertama adalah yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian adalah “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Togok dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli di *Club* Porsela Pontianak “?

1. Ada hubungan yang positif antara *power* otot tungkai dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli di *Club* Porsela Pontianak. Karena koefisien korelasi signifikan sebesar  $0,934 > 0,444$ . Berdasarkan hasil ini adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *smash*.
2. Terdapat hubungan yang positif antara fleksibilitas togok dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli di *Club* Porsela Pontianak. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok dengan keterampilan *smash* bola voli sebesar  $0,959 > 0,444$ . bernilai positif
3. Ada hubungan yang positif antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok terhadap Keterampilan *Smash* Bola Voli di *Club* Porsela Pontianak. Berdasarkan pada korelasi product moment yang didapat sebesar 0,963. Karena nilai korelasi berada diantara 0,80– 1,000 maka dapat disimpulkan bahwa drajat korelasi yang terjadi ada hubungan yang sangat kuat antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok dengan keterampilan *smash* bola voli.

## **B. Saran**

1. Dalam upaya meningkatkan keterampilan smash bola voli, hendaknya para atlet serta pelatih harus memperhatikan komponen *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok, karena kedua komponen ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan *smash* bola voli.
2. Bagi pelatih, dalam melatih para atlet hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok sehingga nantinya latihan yang diberikan berhasil di terapkan oleh atlet.
3. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian lain dalam permasalahan lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada peneliti lainnya dalam meningkatkan keterampilan *smash* bola voli.