

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan serta analisis data, penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Korelasi dari komponen daya ledak otot tungkai diajukan, komponen fisik tersebut memiliki korelasi yang lebih baik terhadap *smash* bolavoli. Dengan prosentase hubungan sebesar 62,41%. Terdapat hubungan yang signifikan antara dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap *smash* bolavoli, yang berarti jika seorang pebolavoli ingin memiliki *smash* bolavoli yang baik, maka harus memiliki dan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Adapun nilai signifikansi dari korelasi kedua komponen fisik tersebut sebesar 39.96, dimana nilai F hitung ini lebih besar dari F tabel pada taraf nyata 0,05 dan dk = 2/17 sebesar 3.59.

#### B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan di atas, penulis menyarankan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini agar dapat menjadi perhatian bagi insan olahraga khususnya yang berkecimpung di cabang olahraga bolavoli.

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai daya ledak otot tungkai dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih terlatih agar lebih mengarah kepada kebenaran atau menggunakan sampel yang sudah profesional di cabang olahraga bolavoli.

2. Bagi para pelatih, hendaknya memasukan program latihan yang difokuskan pada daya ledak otot tungkai. Karena kedua komponen itu berkaitan erat dengan *smash* bolavoli.
3. Penulis juga berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan, agar dapat menjadi suatu patokan dalam ilmu keolahragaan.