

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka pada bab ini dapat di tarik beberapa kesimpulan dan saran.

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Smash* pemain bola voli *Club Gestu* Kecamatan Kapur IX ($t_{hitung} = 4,801 > t_{tabel} = 2,048$).
2. Terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *Smash* pemain bola voli *Club Gestu* Kecamatan Kapur IX ($t_{hitung} = 3,002 > t_{tabel} = 2,048$).
3. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap keterampilan *Smash* pemain bola voli *Club Gestu* Kecamatan Kapur IX ($F_{hitung} = 23,653 > F_{tabel} = 3,354$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Pemain bola voli *Club Gestu* Kecamatan Kapur IX, agar memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok yang baik sehingga keterampilan *Smash* dapat ditingkatkan.
2. Pelatih bola voli *Club Gestu* Kecamatan Kapur IX, agar mempertimbangkan unsur yang terlibat dalam keterampilan *Smash* diantaranya, daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. UNP Press
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang. Wineka Media
- Bafirman dan Apri agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. UNP Press.
- Chandra,B dan Mariati,S. 2020. Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang memberikan Kontribusi terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*. Vol. 2 (1). 96-110. ISSN 2655-4984 (Print) ISSN 2714-6596 (Online)
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: UNP Press.
- Gunter, Blume. 2004. *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. FIK.UNP
<https://docplayer.info/43468838-Hubungan-tinggi-lompatan-dan-kelentukan-pinggang-terhadap-ketepatan-smash-olahraga-bola-voli-pada-atlet-sma-n-2-lubuk-basung-skripsi.html>
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hubley, C. Testing flexibility. In *Physiological Testing of the Elite Athlete* (edited by J.D. MacDougall,H.A. Wenger and H.J. Green), pp. 117-25. Ottawa: Canadian Association of Sports Sciences.
- Irawadi. Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UnpPress.
- Johansyah, Lubis. Dkk. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Ma'mun, A dan Y.M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta.Rajawali Pers.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.

- PBVI 2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta.
- Sporis, G., Vucetic, V., Jovanovic, M., Jukic, I., & Omrcen, D. (2011). *Reliability and Factorial Validity of Flexibility Tests for Team Sports*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 1168–1176. doi:10.1519/jsc.0b013e3181cc2334.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Transito. Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian pendekatan kualitatif, kuantitatif,dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sukirno. 2011. Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani. Palembang: Unsri Press.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: UNP Press Syafruddin. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. UNP Press.
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang. UNP Press.
- Syofian, S. 2014. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 & Peraturan Pemerintah RI 2007. *Sitem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. RajawaliPers.
- Williams & Wilkins. (2010). CSM. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. 3 ed. Philadelphia: Lippincott.
- Winarno. 2013. Teknik Dasar Bermain Bola Voli. Malang. UNM