

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Jayakarta berdasarkan penelitian ini yaitu:

- a. Dengan jenis kelamin laki-laki, pada usia 14-18 tahun antar kelompok FG dan kelompok NFG tidak memiliki hubungan yang signifikan, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dapat diartikan bahwa tidak adanya hubungan antara fleksibilitas dan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang bola, baik menggunakan KS dom maupun KS no dom.
- b. Pada kelompok FG dengan nilai r pengukuran KS dom dan KS non dom adalah lemah dengan nilai korelasi positif. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin besar fleksibilitas maka semakin tinggi kecepatan menendang. Pada kelompok NFG dengan dengan nilai r pengukuran KS dom dan KS non dom adalah sangat lemah dengan nilai korelasi negatif. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin rendah keterbatasan fleksibilitas maka semakin rendah kecepatan menendang. Oleh karna itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang bola pada remaja siswa sekolah sepak bola (SSB) Jayakarta memiliki hubungan yang sangat rendah.