

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan *biomotor skill* pemain bola voli pada *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dari aspek kelentukan tergolong dalam kategori Baik.
2. Kemampuan *biomotor skill* pemain bola voli pada *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dari aspek kecepatan tergolong dalam kategori sedang.
3. Kemampuan *biomotor skill* pemain bola voli pada *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dari aspek daya tahan otot lengan dan bahu tergolong dalam kategori sedang.
4. Kemampuan *biomotor skill* pemain bola voli pada *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dari aspek kelincahan tergolong dalam kategori Sedang.
5. Kemampuan *biomotor skill* pemain bola voli pada *ekstrakurikuler* di SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dari aspek daya ledang tergolong dalam kategori Baik Sekali.

5.2 Saran

Agar hasil penelitian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kemampuan *biomotor skill* pada *ekstrakurikuler* bola voli SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dilihat dari aspek kelentukan perlu dipertahankan dan ditingkatkan karena sudah tergolong baik.

2. Kemampuan *biomotor skill* pada *ekstrakurikuler* bola voli SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dilihat dari aspek kecepatan dan daya tahan perlu ditingkatkan dalam latihan secara maksimal.
3. Kemampuan *biomotor skill* pada *ekstrakurikuler* bola voli SMAN 1 Bakongan tahun 2024 dilihat dari aspek kelincahan dan daya ledak perlu dipertahankan karena sudah baik sekali.