

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini adalah kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan dasar bermain bolavoli pada siswa SMA N 1 Limbangan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, dengan besar sumbanganya adalah 16,7%.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam memilih pemain bola voli. Siswa yang memiliki kondisi fisik dan tingkat keterampilan dasar bola baik lebih diprioritaskan dalam pemilihan tim bola voli.
2. Penyusunan program latihan bola voli harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.
3. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam pembuatan agenda rutin untuk melakukan tes kondisi fisik siswa.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru atau pelatih bolavoli, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar permainan bolavoli saat membina atlet atau siswa.
2. Bagi siswa atau atlet bolavoli agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan dasar permainan bolavoli, seperti *passing*, *service*, *smash*, *block* dan lain sebagainya.
3. Bagi pelatih, hendaknya menambah frekuensi latihan untuk mendukung terciptanya kebugaran jasmani yang baik dan keterampilan dasar permainan bolavoli.
4. Bagi siswa atau atlet bolavoli, hendaknya menjaga atau menambah kebugaran jasmaninya agar dapat bermain bolavoli dengan baik.
5. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan dasar permainan bolavoli dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.