

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan kekuatan otot tungkai siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta adalah cukup dan baik pada persentase 33.333%
2. Kemampuan kekuatan togok siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta yaitu 40% berada pada level kurang.
3. Kemampuan kelentukan siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta tersebut sebagian besar pada tingkat baik yaitu sebesar 53.33%
4. Kemampuan kecepatan reaksi siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta cukup yaitu dalam persentase 40%
5. Kemampuan power tungkai siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta dalam kategori baik yaitu dalam persentase 40%
6. Kemampuan *VO2max* siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli SMP N 13 Yogyakarta dalam kategori kurang yaitu dalam persentase 40%.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan para siswa melakukan tes dengan sungguh-sungguh dikarenakan karena kelemahan karakteristik siswa SMP sangat mempengaruhi hasil tes.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol faktor lain diluar proses latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes tersebut.
3. Tidak menutup kemungkinan peneliti kurang tepat membaca angka hasil tes dilapangan.

## **C. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mempunyai implikasi yaitu:

1. Bagi siswa agar dapat lebih meningkatkan kemampuan fisiknya dalam mengikuti proses program latihan kelas khusus tersebut
2. Bagi pelatih cabang olahraga bolavoli tingkat SMP guna menambah pengetahuan dalam memonitor perkembangan tingkat kemampuan fisik siswanya.
3. Bagi sekolah supaya selalu mendukung secara optimal guna tercapainya prestasi, khususnya pada cabang olahraga bolavoli.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi sekolah, hendaknya terus memonitor perkembangan tingkat kemampuan fisik siswa tersebut guna tetap melakukan pembinaan dan memotivasi siswa kelas khusus tersebut.
2. Bagi pelatih, agar data hasil penelitian sebagai acuan dalam menyusun program latihan selanjutnya guna membawa siswa atau atlet pada tingkat prestasi.
3. Bagi atlet, sebagai sarana memotivasi diri sendiri agar hasil latihan kontinyu dan progresif.
4. Bagi pemerintah (Kota Yogyakarta) supaya tetap berpartisipasi mendukung dalam pemberdayaan siswa, pelatih, sekolah guna tercapainya prestasi dan kesejahteraan kelas khusus olahraga tersebut.