

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat tiga komponen biomotor yang memperoleh hasil kurang sekali, yaitu: kelincahan, power (bagian atas), dan daya tahan (anaerobik). Komponen biomotor yang masuk dalam kategori kurang terdapat dua, yaitu: kekuatan otot perut dan daya tahan (aerobik). Komponen biomotor yang masuk kategori cukup, yaitu: kecepatan dan daya tahan otot (lengan dan bahu). Komponen biomotor yang masuk kategori baik sekali yaitu kelentukan dan power (bagian bawah). Kemampuan biomotor pada atlet Klub bola voli Lavani sebagian besar masuk pada kategori cukup dengan jumlah sebanyak 17 atlet (70,83%). Kemampuan biomotor Atlet yang masuk kategori kurang sebanyak 7 atlet (29.17%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kemampuan biomotor atlet klub Bola voli Lavani berada pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas serta didukung oleh hasil perhitungan dan teori yang ada, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain :

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi biomotor saat membina atlet.

2. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung komponen biomotor yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang status biomotor bola voli lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks seperti koordinasi, keseimbangan sehingga kesimpulan yang diperoleh dapat lebih menyeluruh.

