BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bola voli di KLUB BOLA VOLI TADIFA yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 6 orang (19.4%) , baik ada 8 orang (25.8%), kategori cukup ada 9 orang (29.0%), kategori kurang baik ada 4 orang (12.9%), dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat kurang baik (12.9%). Secara rinci dapat disimpulkan dari beberapa komponen yang paling mempengaruhi hasil dari tingkat kondisi fisik tersebut yaitu tes daya tahan dengan kategori kurang baik ada 10 orang (32.3%). Hasil tes *press up* dengan kategori baik ada 11 orang (35.5%) dan kategori cukup ada 11 orang (35.5%). Hasil tes *sit up* dengan kategori sangat baik ada 18 orang (58.5%). Hasil tes kecepatan dengan kategori sangat baik ada 12 orang (38.7%). Hasil tes *Flexibility* dengan kategori cukup ada 13 orang (41.9%). Hasil tes *Agility* dengan kategori baik ada 9 orang (29.0%) dan kategori cukup ada 9 orang (29.0%). Hasil tes *Power* dengan kategori sangat kurang baik ada 10 orang (32.3%).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Menjadikan sebuah informasi yang penting bagi KLUB BOLA VOLI TADIFA dan pelatih bola voli terhadap kondisi fisik atlet yang telah diketahui. Setelah diketahui hasil dari tes kondisi fisik ini ada harusnya

ada

tindakan dari pihak sekolah dan pelatih untuk lebih meningkatkan kondisifisik yang dimiliki oleh atlet ya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu:

1. Pelatih perlu memberikan latihan daya tahan kardiovaskular dan kemampuan otot perut terhadap atlet putri maupun putra.
2. Pelatih putri harus memberikan latihan kekuatan daya ladak/ *power* yang lebih terhadap atlet putri.
3. Club harus melakukan tes kondisi fisik ini minimal 1 tahun sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kondisi fisik atlet bola voli di KLUB BOLA VOLI TADIFA.