

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil tes dari beberapa komponen kondisi fisik pemain bola voli klub Adroit Sungai Penuh, yaitu:
  - Rata-rata skor hasil tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan tes lari 12 menit yaitu 1,64 km termasuk dalam kurang
  - Rata-rata hasil tes dan pengukuran kekuatan dengan tes *push up* yaitu 18 repitisi termasuk dalam kriteria kurang
  - Rata-rata hasil tes dan pengukuran daya ledak dengan menggunakan tes lompat berdiri yaitu 179 cm termasuk dalam kriteria kurang
  - Rata-rata hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan tes lari 30m yaitu 6,9 detik termasuk dalam kriteria kurang sekali
  - Rata-rata hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run* yaitu 23,1 detik termasuk dalam kriteria kurang sekali
  - Rata-rata hasil tes dan pengukuran kelentukan dengan menggunakan tes fleksibilitas tubuh bagian atas dan leher yaitu 7,1 inci termasuk dalam kriteria sedang
2. Kondisi fisik atlet putri bola voly klub Adroit kota Sungai Penuh termasuk kategori kurang.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang diajukan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Pemain bola voli putri klub Adroit Sungai Penuh diharapkan agar para pemain melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik, dengan melakukan aktivitas diluar jam latihan
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kondisi fisik sehingga kondisi fisik pemain bisa berkategori sangat baik. Pelatih harus mampu menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga akan tercapainya prestasi secara maksimal
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya membahas tentang kondisi fisik pemain bola voli putri klub Adroit Sungai Penuh, peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel yang bisa membahas hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik pemain