

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian masing-masing tes adalah sebagai berikut:

1. Penilaian tes pengukuran kondisi fisik kekuatan otot punggung diperoleh hasil paling besar 58,30%, dan masuk kategori baik.
2. Penilaian tes pengukuran kondisi fisik kekuatan otot tungkai diperoleh hasil paling besar 75% dan masuk kategori sedang.
3. Penilaian tes pengukuran kondisi fisik power otot tungkai diperoleh hasil paling besar 50% dan masuk kategori baik.

5.2 Saran

5.2.1 Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Perlu adanya dukungan dari orang tua dan klub untuk memberikan fasilitas dan motivasi bagi pemain agar dapat meningkatkan bakat olahraga bola voli agar bisa mendapat prestasi.
2. Kepada pihak klub agar rutin selalu melakukan tes pengukuran kondisi fisik minimal tiga bulan sekali agar kondisi fisik pemain bisa terpantau secara terus-menerus
3. Kepada pelatih agar memberikan program latihan kondisi fisik secara baik, lebih spesifik lagi dan menambahkan tes VO2MAX .