

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLEMENTASI DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Analisis kondisi Fisik Atlet Bola Voli Club Armada Kabupaten Muaro Jambi berada pada kategori sedang 100%.

#### **5.2 Implementasi**

1. Melalui tes ini kedepannya di harapkan atlet lebih antusias dan semangat lagi dalam berlatih, serta pelatih selalu memperhatikan kondisi fisik yang di miliki atlet.
2. pelatih lebih memperhatikan kembali kondisi fisik yang di miliki atletnya, baik pemberian latihan, dan lebih terjadwal dalam pemberian latihan dan tidak terlalu fokus pada kemampuan teknik saja.

#### **5.3 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya kondisi fisik olahraga bola voli.
2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kondisi fisik, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga bola voli di Kabupaten Muaro Jambi.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para atlet untuk menekuni olahraga bola voli.
4. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.