BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil Multistage Fitness Test (MFT) untuk atlet senior voli, mayoritas atlet menunjukkan kondisi daya tahan tubuh yang kurang atau kurang sekali. Hal ini menandakan bahwa kapasitas kardiovaskular mereka perlu ditingkatkan secara signifikan untuk mencapai performa yang lebih optimal. Hanya beberapa atlet yang berada di kategori "kurang", yang menunjukkan bahwa mereka memiliki potensi untuk peningkatan yang cepat dengan program latihan yang tepat.

5.2. Saran

Saran untuk Atlet:

1. Latihan Kardio Teratur:
 - Fokus pada latihan kardio seperti lari jarak jauh, interval training, dan HIIT.
 - Melibatkan latihan kombinasi seperti berenang dan bersepeda untuk variasi.
2. Latihan Intensitas Tinggi:
 - Meningkatkan intensitas latihan secara bertahap.
 - Memperhatikan keseimbangan antara latihan dan istirahat untuk pemulihan yang optimal.

3. Latihan Kekuatan:

- Melibatkan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dan mendukung daya tahan.

4. Pemantauan Kemajuan:

- Melakukan pemantauan progres secara berkala untuk menyesuaikan intensitas dan jenis latihan.

Saran untuk Pelatih dan Manajemen Klub:

1. Penjadwalan Latihan Terstruktur:

- Mengembangkan jadwal latihan yang terstruktur dengan kombinasi latihan kardio, kekuatan, dan fleksibilitas.

2. Pemantauan dan Evaluasi Berkala:

- Melakukan pemantauan dan evaluasi kebugaran atlet secara berkala untuk menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan individual.

3. Peningkatan Motivasi dan Dukungan:

- Memberikan dukungan moral dan motivasi kepada atlet untuk mencapai target kebugaran yang diinginkan.

4. Pengembangan Fasilitas Latihan:

- Menyediakan fasilitas latihan yang memadai, seperti area lari, peralatan beban dan alat latihan kardiovaskular.

5. Penyesuaian Nutrisi:

- Mengembangkan program nutrisi yang mendukung peningkatan daya tahan dan kebugaran atlet.

Dengan rekomendasi ini, diharapkan atlet dapat mencapai peningkatan yang signifikan dalam daya tahan tubuh dan kebugaran kardiovaskular mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa mereka dalam olahraga voli.