

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan analisis data mengenai kondisi fisik atlet bola voli KONI SUMUT, maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Kondisi fisik atlet voli KONI SUMUT mencapai rentang score 6,6 dengan kategori BAIK.
2. Atlet voli KONI SUMUT telah menerapkan program latihan kondisi fisik yang terstruktur, sehingga tetap terjaga kestabilan kondisi fisik atlet yang sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan antara lain :

1. Kepada Pelatih atlet KONI SUMUT, perlu adanya pengadaan evaluasi dalam latihan kondisi fisik atlet secara berkala, agar mengetahui seberapa besar peningkatan kondisi fisik atlet, baik dalam latihan yang terprogram maupun sebelum atau sesudah bertanding.
2. Kepada atlet KONI SUMUT, sebaiknya dilakukan penambahan jenis latihan maupun waktu latihan fisik dalam meningkatkan stamina fisik guna menunjang prestasi yang akan dicapai.