

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara penyebaran angket dan tes pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Motivasi berprestasi atlet putra cabang olahraga bola voli klub Pertamina Medan tahun 2015 dalam kategori tinggi.
2. Kondisi fisik atlet putra cabang olahraga bola voli klub Pertamina Medan tahun 2015 dalam kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet bola voli putra klub Pertamina Medan melalui suatu program yang berkualitas, baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *overload*. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet putra bola voli klub Pertamina Medan yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.
3. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori sedang seperti unsur kondisi fisik

kecepatan, daya tahan otot perut dan kelincahan sedang unsur kondisi fisik yang sudah dalam kategori baik disarankan agar tetap ditingkatkan untuk dapat lebih baik lagi.

4. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan yang berguna untuk meningkatkan serta mengembangkan motivasi dan kondisi fisik berprestasi atlet-atlet bola voli klub Pertamina serta lainnya.
5. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.