

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: “Tingkat Kondisi Fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap keterampilan bermain bola voli atlet bola voli Kota Binjai tahun 2013“. Tingkat kontribusi antara kondisi fisik terhadap keterampilan bermain bola voli atlet bola voli Kota Binjai tahun 2013 dan nilai berada pada katagori 0,465 atau 46,5%.

#### B. Saran – Saran

Sehubungan dengan hasil temuan peneliti di atas, maka yang menjadi saran-saran penulis dalam hal ini dalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk lebih peduli dalam meningkatkan kondisi fisik seperti mengadakan latihan lari 30 meter, mengadakan latihan Vertical Jump, mengadakan latihan Shuttle Run, dan mengadakan latihan Sit-Up dan Push- Up, sehingga dengan seringnya latihan diberikan diharapkan keterampilan bermain bola voli atlet seperti trampil dalam Servis (Memukul bola kedaerah lawan), terampil dalam Pasing (mengoperbola) dan terampil dalam Smes (memukul bola secara cepat kedaerah lawan) terus meningkat.
2. Diharapkan kepada atlet untuk lebih giat dan serius dalam berlatih, sehingga prestasi dalam bidang bola voli dapat tercapai.