

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Kondisi fisik Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai Tahun 2014/2015 dalam kategori sedang dengan nilai rata – rata 2.88.
2. Motivasi berprestasi Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai Tahun 2014/2015 dalam kategori cukup dengan nilai persentase rata – rata 70,27%.

#### B. Saran

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

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai melalui suatu program latihan yang berkualitas, baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *overload*. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.

2. Kepada atlet agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
3. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur – unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori kurang dan kurang sekali seperti unsur kondisi fisik kekuatan otot lengan atas, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot – otot kaki, kelentukan dan daya tahan aerobik, sedangkan unsur kondisi fisik yang sudah cukup disarankan untuk lebih ditingkatkan agar lebih baik lagi.
4. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan yang berguna untuk meningkatkan serta mengembangkan kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet – atlet bola voli putri Porprovsu Kota Binjai maupun atlet – atlet yang tidak termasuk didalamnya.
5. Kepada pembaca diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.