

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet bola voli putra Klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya, dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas atlet (33,33%) menunjukkan kondisi fisik baik hingga sangat baik. Sebagian kecil atlet (20%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya (46,67%) terdapat atlet yang berada pada kategori kurang. Keseluruhan, profil kondisi fisik atlet bola voli putra Klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya menunjukkan bahwa sebagian besar aspek kondisi fisik berada pada tingkat yang kurang. Namun, fokus pada pengembangan kekuatan otot, power, dan kelincahan dapat menjadi langkah-langkah untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan..

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan tersebut, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet klub Prapofari kabupaten Kubu Raya, untuk lebih meningkatkan kondisi fisik mengingat kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang performa dalam latihan serta prestasi dalam dunia olahraga.
2. Bagi pelatih klub Prapofari kabupaten Kubu Raya, sebagai acuan bahwa kondisi fisik atlet untuk terus ditingkatkan dan dapat menjadi dasar dalam menyusun program pembelajaran maupun program latihan.