BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kondisi fisik atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan, berikut adalah lima kesimpulan utama berdasarkan komponen fisik yang telah diukur:

1. Kecepatan rata-rata lari atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan berada dalam kategori "cukup" dengan waktu rata-rata 4.9 detik.
2. Tinggi lompatan rata-rata atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan adalah 56.5 cm, yang juga berada dalam kategori "cukup".
3. Kelincahan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan rata-rata waktu 15.5 detik, berada dalam kategori "cukup".
4. Kekuatan otot lengan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan rata-rata mencapai 28.5 kali, yang masuk kategori "cukup".
5. VO₂max rata-rata atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan adalah 48.3 ml/kg/menit, juga berada dalam kategori "cukup".

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk mengembangkan program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti untuk meningkatkan komponen fisik utama seperti kecepatan, tinggi lompatan, kelincahan, kekuatan otot lengan, dan daya tahan VO₂max. Program ini harus mengintegrasikan latihan spesifik seperti plyometric untuk tinggi lompatan, latihan SAQ untuk kelincahan, dan HIIT untuk daya

tahan kardiovaskular. Implementasi teori-teori pelatihan dari jurnal internasional terkait akan memberikan dasar yang kuat untuk merancang program latihan yang efektif.

2. Disarankan untuk melakukan evaluasi dan monitoring berkala terhadap kondisi fisik atlet. Pengukuran berkala dapat membantu dalam menilai efektivitas program latihan yang diterapkan dan memberikan data objektif untuk penyesuaian program sesuai kebutuhan individu atlet. Ini termasuk tes fisik rutin untuk kecepatan, tinggi lompatan, kelincahan, kekuatan otot lengan, dan VO₂max, serta penyesuaian latihan berdasarkan hasil evaluasi tersebut untuk memastikan peningkatan kinerja fisik secara konsisten.