

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang evaluasi kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep yang diukur berdasarkan 5 (lima) item tes, yaitu *vertical jump*, *sit up*, gantung angkat tubuh, lari 60 meter, lari 1200 meter, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep masuk dalam kategori “kurang”.
2. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep tidak memenuhi norma kategori “baik”, bahkan dapat dikatakan dalam kategori “kurang”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas maka saran-saran yang perlu diungkapkan:

1. Diharapkan bagi pemain khususnya di pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep dapat lebih serius dan terus mengasah kemampuannya dalam bidang permainan bolavoli.
2. Perlu diadakan pembinaan yang lebih khusus lagi dari pelatih dalam meningkatkan kesegaran jasmani para pemain secara kontinue dan sistematis sehingga diharapkan mampu menghasilkan pemain-pemain yang berkualitas dan layak pakai.