

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022 adalah terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (42,86%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 3 atlet (42,86%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Secara rinci hasil dari masing-masing item tes kondisi fisik sebagai berikut:

1. Kecepatan (lari 30 meter) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik, 2 atlet (28,57%) dalam kategori cukup, 4 atlet (57,15%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (14,28%) dalam kategori kurang sekali.
2. Daya ledak (*vertical jump*) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, terdapat 3 atlet (42,86%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (42,86%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali.

3. Kekuatan (*push-up*) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, terdapat 2 atlet (28,57%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (28,57%) dalam kategori baik, 3 atlet (42,86%) dalam kategori cukup, 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali.
4. Kelincahan (*shuttle run*) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (85,72%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0,00%) dalam kategori kurang sekali.
5. Daya tahan (*bleep test*) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (28,57%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 3 atlet (42,87%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (14,28%) dalam kategori kurang sekali.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi atlet, diharapkan untuk menambah porsi latihan di luar jadwal latihan yang telah ditentukan oleh pelatih supaya kondisi fisiknya lebih

baik.

2. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi dalam menyusun program latihan selanjutnya supaya kondisi fisik seluruh atletnya berada dalam kategori baik sekali, dengan begitu prestasi akan mudah tercapai.
3. Penelitian ini hanya membahas tentang kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, peneliti selanjutnya dapat menambahkan subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan metode penelitian yang bervariasi.

