BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui keadaan kondisi fisik (variabel terikat) dan keterampilan teknik dasar para pemain bolavoli putra pusat latihan cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik para pemain bolavoli putra pusat latihan cabang PRAPORPROV Kabupaten Pameksan dapat di lihat dari beberapa tes yang telah dilaksanakan, yaitu: *Vertical Jump, Two-hand Medicine Ball Put,* Kelincahan, Kecepatan.Dan rata-rata dari semua tes tersebut para pemain sudah termasuk kategori "Baik" hanya ada pula beberapa tes yang sangat penting untuk para pemain voli yang mana mereka termasuk dalam kategori "Kurang Sekali" yaitu pada tes *Two-Hand Medicine Ball Put.* Sehingga, dapat dikatakan bahwa teknik permainan bolavoli para pemain masih belum maksimal.

2. Keterampilan teknik dasar para pemain bolavoli putra pusat latihan cabang PRAPORPROV Kabupaten Pameksan dapat di lihat dari beberapa item yaitu: *service, spike, block.* Rata-rata dari semua item tersebut hanya *service*

yang mendapat katagori bagus, sedangkan *spike* dan *block* masih kurang dan perlu di tambah.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai vahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang diutarakan, sebagaiberikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para atlet mampu meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga kemampuan dalam permainan bola voli akan menjadi lebih baik. dan tugas pelatih harus mampu mengontrol keadaan tiap atletnya agar tidak mengalami penurunan.
2. Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik, akan lebih baik jika para atlet melakukan tes ini secara berkala. Sehingga, para pemain akan lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
3. Untuk mencapai keterampilan teknik dasar yang lebih baik, perlu menambahkan latian untuk tujuan tersebut.
4. Perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi.