

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang telah dilaksanakan, kebutuhan latihan fisik bagi atlet nasional bola voli putra Indonesia saat periodisasi nya 100% atau volume latihan 100% yaitu latihan power lengan untuk pukulan smash dan serve sebanyak 877 repetisi dan power tungkai sebanyak 1.536 repetisi Dengan bentuk latihan power lengan dan kaki yaitu standing shoulder press, biceps curl s bar, over head tricep extention ,dumbel over head, barbell lunges, barbel squat,leg extention, barbel calf rais, dan barbel step up. serta latihan daya tahan selama 1.500 menit dengan bentuk Latihan lari atau jogging pada saat proses latihan sedang mencapai 100% dari kebutuhan latihan fisik atlet. Dari jumlah kebutuhan tersebut pelatih dapat menyesuaikan bentuk atau model latihan serta beban yang dilakukan pada saat latihan sesuai dengan kondisi atlet yang sedang dilatih. Jika dibagi menjadi 1 sesi, maka latihan kebutuhan kondisi fisik bola voli putra Indonesia per 1 sesi memerlukan latihan *power* lengan untuk pukulan *smash* dan *serve* sebanyak 73 repetisi dan power tungkai sebanyak 128 repetisi serta latihan daya tahan selama 125 menit pada saat proses latihan sedang mencapai 100% dari kebutuhan fisik atlet untuk menunjang performa saat bertanding dan menghasilkan prestasi yang telah direncanakan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Kebutuhan latihan fisik pemain bola voli dapat dihitung dengan menganalisis apa yang terjadi dilapangan atau biasa disebut game analysis. Dengan demikian Disarankan kepada pelatih, pembina olahraga). Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar melakukan game analisis untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik agar latihan lebih efektif dan efisien. Dari jumlah kebutuhan tersebut pelatih dapat menyesuaikan bentuk atau model latihan serta beban yang dilakukan pada saat latihan sesuai dengan kondisi atlet yang sedang dilatih.