

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara umum dapat disimpulkan bahwa gambaran kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun Tunas Karawang termasuk ke dalam kategori baik sekali.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa komponen fisik kekuatan, daya tahan otot dan fleksibilitas atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang baik sekali. Komponen fisik kecepatan dan power atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang baik. Sedangkan komponen fisik daya tahan atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang kurang.

B. Saran

1. Bagi para pelatih sebagai bahan acuan untuk mengetahui kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun klub Tunas Karawang.
2. Penelitian perlu diadakan lagi untuk melihat kemampuan fisik setiap klub bola voli sehingga dapat membentuk kemampuan fisik atlet yang lebih bagus lagi.
3. Bagi masyarakat olahraga bola voli agar tidak memberikan beban latihan yang berlebihan atau beban luar terhadap anak usia dini sebelum mencapai usia yang matang.