

BAB V

PENUTUP

Dari hasil Penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini peneliti akan melakukan kesimpulan serta saran.

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, maka peneliti menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Pelatih klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang sudah membuat program latihan jangka panjang untuk mempersiapkan para atlet untuk menghadapi turnamen-turnamen yang akan datang. dengan jadwal latihan dilakukan dua kali dalam seminggu.
- 2) Frekuensi latihan yang di berikan pelatih kepada para atlet bola voli putra Bank NTT Kota Kupang diantaranya latihan fisik 50%, teknik 30%, taktik 10%, dan mental 10%.
- 3) Pelatih bola voli putra Bank NTT Kota Kupang memberikan bentuk latihan kekuatan otot tungkai bagi para atlet yaitu dengan menggunakan tubuh sebagai beban dengan menerapkan latihan *squat*, *squat jump*, dan *lunges* dapat di lakukan 3 – 4 set dengan 8 – 12 set di lakukan berulang pada saat latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas dapat diajukan saran sebagai berikut :

- 1) Bagi atlet agar selalu lebih tekun serta disiplin saat latihan, karena tanpa latihan yang tekun, dan disiplin maka tidak akan menghasilkan bentuk fisik yang di inginkan.

- 2) Bagi pelatih agar latihan fisik yang sudah di terapkan di dalam latihan agar kedepannya dapat di tingkatkan lagi dengan bentuk dan variasi latihan yang banyak lagi.
- 3) Untuk para pembaca, kritik dan saran sangat diperlukan bagi penulisan ini sehingga ke depan nanti ini bisa menjadi referensi bagi teman – teman mahasiswa khususnya di PJKR UKAW.