

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa karakteristik antropometri dan kondisi fisik pada atlet bolavoli universitas PGRI madiun putra menunjukkan bahwa; 1) antropometri a) tinggi badan rata-rata putra sebesar 170 tergolong kategori kurang, sedangkan putri tinggi badan rata-rata sebesar 153 tergolong kategori kurang b) berat badan rata-rata putra sebesar 66,35 tergolong kategori kurang, sedangkan putri berat badan rata-rata sebesar 52,52 tergolong kategori kurang sekali c) panjang lengan rata-rata putra sebesar 77,20 tergolong kategori sedang sedangkan putri panjang lengan rata-rata sebesar 71,36 tergolong kategori kurang d) panjang tungkai rata-rata putra sebesar 98,08 tergolong kategori sedang, Sedangkan putri panjang tungkai rata-rata sebesar 91,96 tergolong kategori kurang 2) kondisi fisik a) kecepatan rata-rata putra 4,72 tergolong kategori sedang, sedangkan putri kecepatan rata-rata sebesar 6,52 tergolong kategori kurang, b) kekuatan rata-rata putra sebesar 40,56 tergolong kategori kurang, sedangkan putri kekuatan rata-rata sebesar 29,96 tergolong kategori kurang, c) kelincahan rata-rata putra sebesar 16,59 tergolong kategori kurang, sedangkan putri kelincahan rata-rata sebesar 18,96 tergolong kategori sedang d) power rata-rata putra sebesar 52,88 tergolong kategori sangat kurang, sedangkan putri

power rata-rata sebesar 32,84 tergolong kategori sedang e fleksibilitas rata-rata putra sebesar 42,84 tergolong kategori sedang, sedangkan putri fleksibilitas rata-rata sebesar 38,84 tergolong kategori sedang f) keseimbangan rata-rata putra sebesar 26,19 tergolong kategori sangat kurang sekali sedangkan putri keseimbangan rata-rata sebesar 23,68 tergolong kategori kurang sekali g) koordinasi rata-rata putra sebesar 23,56 tergolong kategori sedang sedangkan putri koordinasi rata-rata sebesar 20,32 tergolong kategori kurang h) reaksi rata-rata putra sebesar 46,68 tergolong kategori kurang sedangkan putri reaksi rata-rata sebesar 35,88 tergolong kategori kurang i) daya tahan rata-rata putra sebesar 36,12 tergolong kategori kurang sedangkan daya tahan rata-rata putri sebesar 20,28 tergolong kategori kurang.

Berdasarkan dari hasil analisis penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik peranan antropometri yang paling tinggi persentasenya pada atlet bolavoli adalah tinggi badan yang memiliki persentase sebesar 12%, sedangkan karakteristik faktor kondisi fisik adalah faktor kecepatan yang memiliki persentase sebesar 45%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan diantaranya :

1. Bagi Tim dan Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian manfaat dalam peneltian ini bagi klub maupun pelatih sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai

bahan pertimbangan seleksi untuk menentukan atlet bolavoli yang memiliki karakteristik antropometri dan kondisi fisik unggul untuk mengikuti program pemusatan dan latihan dan kejuaraan

2. Bagi Atlet

Peranan atlet dengan mengetahui karakteristik antropometri dan kondisi fisik sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan posisi ideal dalam suatu permainan agar dapat mengikuti dan menghasilkan penampilan terbaik.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam ilmu terkait penelitian dengan subyek yang lebih luas, variabel yang berbeda sehingga dalam proses analisis antropometri dan kondisi fisik dapat termonitor dengan baik.