

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah jelaskan pada bab sebelumnya, menarik suatu kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian yang berjudul profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bola voli putri Mars 76 kota Kediri adalah kategori cukup. Melihat hasil tersebut selayaknya menjadi acuan bagi staf kepelatihan untuk meningkatkan atau menambah durasi latihan agar berkembang menjadi baik.

#### **B. Saran**

Bagi pemain tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri yang masih mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar cukup agar lebih meningkatkan kondisi fisiknya dan keterampilan teknik dasar. Staf pelatih tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang saat ini keduanya masuk dalam kategori cukup ke kategori baik atau sangat baik.

Hasil kondisi fisik ini dapat menjadi gambaran juga untuk merekrut pemain bolavoli kedepannya di tim putri bola voli Mars 76 kota Kediri. Pemain melihat gambaran kondisi fisiknya saat ini dapat menjadikan termotivasi untuk

lebih giat lagi dalam melakukan latihan, agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya ke kategori baik atau sangat baik.