

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan yaitu indek massa tubuh atlet ideal dengan prosentase 68,75 %, artinya komposisi tubuh atlet bolavoli sudah sesuai. Sedangkan panjang lengan dan tungkai nilai rata-rata 36,37 cm dan 74,5 cm.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, implikasi yang dapat dilakukan terkait hasil dengan penelitian ini adalah:

1. Implikasi teoritis

Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa berat badan, tinggi badan, panjang lengan, dan panjang tungkai merupakan variabel penting dalam komposisi tubuh atlet dalam olahraga bolavoli

2. Implikasi praktis

Hasil penelitian ini ndapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih bolavoli putri klub Pervik Kota Kediri bahwa antropometri sangat penting dalam mendukung pelaksanaan olahraga khususnya bolavoli. Dan dapat dijadikan sebuah acuan dalam menyeleksi calon atlet agar dengan mudah mencetak atlet yag berbakat.

C. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi tempat penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk memperhatikan kondisi antropometri pada setiap atletnya. Dimana antropometri yang ideal dapat meningkatkan performa atlet bolavoli.

2. Bagi universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambahkan pengetahuan dibidang keolahragaan terutama di cabang olahraga bolavoli.

3. Kepada penelitian selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih banyak komposisi tubuh atau antropometri yang masih perlu dipahami menyesuaikan dengan karakter permainan bolavoli, maka disarankan untuk mengambil antropometri yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan dalam permainan bolavoli.