

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa kondisi fisik mahasiswa UKM Bola voli UNUGIRI berada pada kategori “Sedang” sebesar 50% (6 mahasiswa), kategori “Rendah” sebesar 16,66% (2 mahasiswa), kategori “Sangat rendah” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “baik” sebesar 8,33% (1 mahasiswa), kategori “Sangat baik” sebesar 16,66% (2 mahasiswa).

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, yang mengikuti UKM, diharapkan lebih peduli untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Bagi pelatih, agar dapat memperbaiki program latihan di UKM bola voli khususnya kondisi fisik, agar dapat seimbang antara porsi latihan teknik, taktik, sehingga hasil yang diharapkan dari latihan akan tercapai.
3. Bagi peneliti, selanjutnya agar dapat lebih melakukan kontrol terhadap faktor yang mempengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik.