

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian tentang kondisi fisik pada atlet perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman rentang usia 16 hingga 21 tahun dan berjumlah 15 atler maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

- a. Kondisi VO2MAX atlet adalah 13% dalam klasifikasi baik sekali, 20% dalam klasifikasi sedang, dan 67% dalam klasifikasi kurang sekali.
- b. Kondisi kekuatan otot perut adalah 6% dalam klasifikasi baik sekali, 27% dalam klasifikasi baik, dan 67% dalam klasifikasi sedang.
- c. Kondisi daya ledak otot tungkai adalah 20% dalam klasifikasi baik 20% dalam klasifikasi sedang, dan 60% dalam klasifikasi kurang.
- d. Kondisi kekuatan otot lengan adalah 13% dalam klasifikasi baik, 6% dalam klasifikasi sedang, 34% dalam klasifikasi kurang, dan 47% dalam klasifikasi kurang sekali.
- e. Kondisi kelincahan atlet adalah 60% dalam klasifikasi baik sekali, 20% dalam klasifikasi sedang, dan 20% dalam klasifikasi kurang.
- f. Kondisi kecepatan atlet adalah 67% dalam klasifikasi kurang dan 33% dalam kondisi kurang sekali.

- g. Kondisi daya tahan otot tungkai adalah 6% dalam klasifikasi baik sekali, 41% dalam klasifikasi baik, 47% dalam klasifikasi sedang, dan 6% dalam klasifikasi kurang.
- h. Kondisi keseimbangan tubuh atlet adalah 60% dalam klasifikasi baik sekali, 6% dalam klasifikasi baik, 20% dalam klasifikasi sedang, dan 14% dalam klasifikasi kurang.
- i. Kondisi kelentukan tubuh atlet adalah 100% dalam klasifikasi baik sekali.
- j. Kondisi koordinasi kecepatan dan kelincahan adalah 34% dalam klasifikasi baik sekali, 40% dalam klasifikasi baik, 20% dalam klasifikasi sedang, dan 6% dalam klasifikasi kurang sekali.
- k. Kondisi koordinasi daya ledak dan daya tahan otot tungkai adalah 27% dalam klasifikasi baik, 13% dalam klasifikasi sedang, 54% dalam klasifikasi kurang, dan 6% dalam klasifikasi kurang sekali.

B. Saran - Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

- a. Meningkatkan latihan seperti VO2MAX, daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot lengan, kecepatan, dan koordinasi antara daya ledak dan daya tahan otot tungkai.

- b. Pertahankan apa yang sudah masuk dalam klasifikasi sedang hingga baik sekali, dengan pola latihan yang konsisten, istirahat yang cukup, dan menjaga asupan makanan.