

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari perhitungan data yang telah dilakukan, bahwa kondisi fisik kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh bagian atas, terutama otot-otot dada, bahu, dan lengan atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 35,3 kali yang termasuk dalam kategori "Baik"; kondisi fisik dalam untuk tes kecepatan (*Sprint* 30 meter) atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 4 menit 08 detik yang termasuk dalam kategori "Baik"; untuk Bleep Tes MFT atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata $VO_{2Max} = 35,40$ yang termasuk dalam kategori "Kurang Sekali"; melakukan *Vertical Jump* atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 39,3 cm yang termasuk dalam kategori "Kurang"; dalam melakukan tes *Sit and Reach* atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 23,7 cm yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali".

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa pada umumnya atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi rata-rata memiliki kondisi fisik atlet dalam kategori "Sedang". Adapun perlu adanya peningkatan latihan khususnya di kategori daya tahan karena penilaian masih di tahap "Kurang Sekali" dan kategori daya ledak yang masih di tahap "Kurang".

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian maka saran dari peneliti adalah :

1. Kepada Pelatih agar dalam memilih calon atlet memperhatikan kondisi fisik atlet khususnya kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan dan kelentukan.
2. Kepada atlet agar lebih sering giat dalam latihan fisik khususnya di komponen kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan dan kelentukan.