

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Untuk hasil tes kekuatan, data atlet pada kategori baik sebanyak 4 orang atau 40%, data atlet pada kategori cukup sebanyak 6 orang atau 60% dan data atlet pada kategori lainnya 0.
2. Untuk hasil tes kelincahan, data atlet pada kategori sempurna sebanyak 1 orang atau 10%, data atlet pada kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 20%, data atlet pada kategori baik sebanyak 4 orang atau 40% dan data lainnya 0.
3. Untuk hasil tes kelenturan, data atlet pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang atau 10%, data atlet pada kategori baik sebanyak 6 orang atau 60%, data atlet pada kategori cukup sebanyak 3 orang atau 30% dan data lainnya 0.
4. Untuk hasil tes keseimbangan, data atlet pada kategori baik sekali sebanyak 7 orang atau 70%, data atlet pada kategori baik sebanyak 3 orang atau 30% dan data lainnya 0.
5. Untuk hasil tes daya tahan, data atlet pada kategori baik sebanyak 3 orang atau 30%, data atlet pada kategori cukup sebanyak 5 orang atau 50%, data atlet pada kategori kurang sebanyak 2 orang atau 20% dan data lainnya 0.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat berbagai rekomendasi yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Bagi peneliti yang mempunyai minat guna melakukan penelitian perihal kondisi fisik hendaknya:
 - a. Saat melatih atlet, penting untuk mempertimbangkan aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam hal kondisi fisik.
 - b. Fokus pada kondisi fisik atlet untuk meningkatkan performanya dan secara konsisten mendorong mereka untuk juga mempersiapkan diri dari segi mental/ psikologis dan kognitif.
 - c. Melakukan latihan tambahan di luar kegiatan latihan utama untuk meningkatkan kecakapan bagi mereka yang merasa kurang pada kemampuan lainnya.
 - d. Menyempurnakan penelitian ini.
2. Bagi para atlet
 - a. Agar tidak merasa puas diri untuk selalu berlatih dengan semangat dan terus meningkatkan kemampuannya.
 - b. Agar terus menggali potensi diri dengan melakukan latihan yang bervariasi agar siap dalam mengikuti kejuaraan.
3. Bagi institusi/ lembaga
 - a. Mampu memfasilitasi atlet dengan memberikan latihan yang sistematis, terstruktur dan pembebanan yang proporsional dengan kondisi atlet.

- b. Mengikutsertakan atlet dalam uji coba intern dan ekstern yang dapat memberikan banyak pengalaman bagi atlet.