

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai profil kondisi fisik atlet senam artistik usia 13–15 tahun di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi fisik atlet berada pada kategori cukup hingga baik. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet telah memiliki dasar kondisi fisik yang cukup baik untuk mendukung aktivitas dan performa dalam senam artistik.

Dilihat dari masing-masing komponen kondisi fisik, kekuatan otot lengan dan punggung berada pada kategori cukup hingga baik, yang menunjukkan bahwa kemampuan otot dalam menunjang gerakan senam sudah cukup berkembang. Komponen kelenturan juga berada pada kategori cukup baik, yang berarti atlet telah memiliki kemampuan ruang gerak sendi yang cukup baik untuk melakukan gerakan senam dengan baik.

Sementara itu, pada komponen keseimbangan yang diukur menggunakan *Modified Bass Test*, sebagian besar atlet berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menjaga stabilitas tubuh masih perlu ditingkatkan. Demikian pula pada komponen kelincahan, yang berada pada kategori cukup hingga baik, namun masih membutuhkan pengembangan lebih lanjut agar mampu mendukung performa gerakan yang lebih cepat dan efisien.

Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet belum sepenuhnya optimal karena masih dipengaruhi oleh faktor usia dan tahap perkembangan biologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terarah, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik usia untuk meningkatkan kondisi fisik atlet secara maksimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk:

- a) Membuat program latihan yang lebih fokus dan spesifik, terutama pada kekuatan dan kelincahan yang perlu ditingkatkan
- b) Memberikan latihan yang sesuai dengan usia remaja (13–15 tahun)
- c) Melakukan evaluasi kondisi fisik secara rutin untuk memantau perkembangan atlet

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan untuk:

- a) Meningkatkan intensitas dan konsistensi latihan
- b) Memperhatikan komponen kondisi fisik yang masih lemah
- c) Menjaga gaya hidup sehat seperti nutrisi, istirahat, dan pemulihan

3. Bagi Klub

Klub diharapkan dapat:

- a) Menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program pengembangan atlet
- b) Melakukan pemantauan perkembangan fisik atlet secara terus menerus
- c) Menyediakan fasilitas latihan yang mendukung peningkatan kondisi fisik

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a) Menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak
- b) Membandingkan dengan atlet tingkat daerah atau nasional
- c) Mengembangkan penelitian dengan metode eksperimen untuk melihat dampak program latihan tertentu terhadap kondisi fisik atlet
- d) Mengembangkan penelitian dengan variabel lain
- e) Meneliti kelompok usia atau cabang olahraga berbeda