

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik atlet arung jeram Mapala Unimed berada dalam kategori kurang.
2. Keterampilan dasar arung jeram atlet Mapala Unimed berada dalam kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Masukan dan informasi kepada pelatih Atlet Arung Jeram Mapala Unimed yang masih perlu meningkatkan kondisi fisik atletnya, salah satunya dengan membuat program latihan yang terprogram dan mempersiapkan atletnya sedini mungkin.
2. Sebagai masukan kepada Atlet Arung Jeram Mapala Unimed agar dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dasar untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.
3. Masukan bagi peneliti lainnya yang ingin memajukan prestasi olahraga khususnya Arung Jeram.