

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapat kesimpulan :

- 1) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putra (SMA) PPLP adalah 65,42
- 2) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putra (SMP) PPLP adalah 64,50
- 3) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putri (SMA) PPLP adalah 64,84
- 4) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putri (SMP) PPLP adalah 63,45

B. Saran

- 1) Memberikan pengetahuan khususnya pada mahasiswa IKOR bahwa kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus.

2) Manfaat Praktis

Pada pelatih agar memberikan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.