

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini yaitu profil kondisi fisik daya tahan anaerobik atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Baik. Profil kondisi fisik daya tahan otot perut atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Sedang. Profil kondisi fisik daya tahan otot paha atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Sedang. Profil kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Sedang. Profil kondisi fisik kelentukan tolok Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Baik. Profil kondisi fisik daya tahan jantung dan paru Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen diperoleh kategori Excellent.

5.2. Saran

Berdasarkan hal tersebut di atas maka adapun saran yang dapat dikemukakan agar dapat memberikan masukan kepada atlet, pelatih, guru, mahasiswa dan masyarakat yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pelatih atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen agar melakukan upaya membuat bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik penunjang atlet dalam lari jarak menengah.
2. Bagi atlet agar dapat lebih memaksimalkan lagi proses latihan agar kemampuan kondisi fisik yang masih belum maksimal.
3. Bagi guru agar mencari bakal calon atlet sesuai dengan pedoman pemanduan bakat melalui penelitian profil kondisi fisik pada subjek atlet yang berbeda.
4. Bagi mahasiswa agar dapat melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas dan menambah variabel pendukung sehingga menyempurnakan hasil penelitian.