

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, mengenai tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. Sesuai dengan apa yang disampaikan peneliti pada perumusan masalah maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan *recovery* atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua dalam kategori baik dan tindakan *recovery* pada atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua juga dalam kategori baik

5.2. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi pelatih untuk mengusahakan tambahan wawasan bagi atlet yang mengalami *recovery* sehingga semua atlet memiliki tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik semua masuk dalam kategori baik.
2. Bagi peneliti lebih lanjut dapat melakukan tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik lebih lama sehingga dapat diketahui lebih dalam tingkat pengetahuan dan tindakan *recovery*.