

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SSB Porkam Deli Serdang hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Porkam Deli Serdang Tahun 2022 tergolong dalam klasifikasi sedang. Karena dari hasil penjumlahan rata-rata data nilai tingkat kebugaran jasmani atlet putra menunjukkan hasil angka 15.75. Angka tersebut masuk kedalam klasifikasi Sedang dalam norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur usia 13-15 tahun.

5.2. Saran

Dari hasil tes data yang telah dilakukan, peneliti dapat menyarankan kepada pelatih SSB Porkam :

1. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani atlet baik berupaya menghimbaukan kepada atlet supaya dapat memperhatikan pola istirahat yang cukup dan menghindari kenakalan remaja seperti merokok serta minum-minuman keras yang dapat mengganggu perkembangan fisik atlet.
2. Menghimbaukan kepada atlet agar dapat mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah agar berguna dapat mengembangkan aktifitas-aktifitas sehari-hari serta dapat memelihara kebugaran jasmani.
3. Meningkatkan kebugaran jasmani atlet dengan mengenalkan aktifitas latihan berupa lari, baik pada lari kecepatan serta daya tahan.

4. Mengukur dan melihat perkembangan kebugaran jasmani atlet dalam waktu 3 bulan sekali disesuaikan dengan siklus program latihan yang dimiliki pelatih.
5. Menyampaikan kepada atlet tentang pentingnya kebugaran jasmani yang baik sehingga termotivasi untuk memelihara dan melakukan kebugaran mereka.

Secara khusus untuk masyarakat menyarankan:

1. Kepada orang tua atlet agar mementingkan pentingnya gizi yang baik, sehingga anak selalu dibekali makanan bergizi agar anak tidak jajan sembarangan sehingga kesehatan anak dapat terkontrol dengan baik dan pada akhirnya anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
2. Pada orang tua atlet agar memperhatikan kegiatan aktifitas siswa contoh: orang tua atlet memasukkan anaknya ke ekstrakurikuler yang ada disekolahnya.
3. Orang tua juga harus mengontrol jadwal istirahat atlet agar pada saat latihan atlet tidak merasa gampang merasa kelelahan dikarenakan kurangnya istirahat.
4. Orang tua atlet juga harus memperhatikan atlet supaya tidak sering absen saat latihan supaya aktifitas atlet tetap terjaga.

THE
Character Building
UNIVERSITY