

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini yaitu profil kondisi fisik kecepatan atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori baik sekali. Profil kondisi fisik *explosive power* atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori kurang. Profil kondisi fisik daya tahan otot lengan atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori sedang. Profil kondisi fisik daya tahan otot perut atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori baik sekali. Profil kondisi fisik kelincahan atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori baik sekali. Profil kondisi fisik kelentukan atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori baik. Profil kondisi fisik ketahanan kecepatan atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori kurang. Profil kondisi fisik *power endurance* otot tungkai atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori baik. Profil kondisi fisik daya tahan *aerobic VO2Max* atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo diperoleh kategori sedang.

5.2 Saran

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

1. Bagi pelatih agar kiranya sajian data kondisi fisik atlet dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dasar dalam merencanakan program

2. latihan kondisi fisik atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo. Sebagai upaya dalam meningkatkan prestasi yang maksimal kedepannya.
3. Bagi atlet agar dapat lebih semangat dan disiplin dalam menjalani proses latihan pembinaan kondisi fisik yang deprogram oleh pelatih
4. Kepada atlet dan pelatih agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan program latihan yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi
5. Bagi mahasiswa agar dapat melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas dan menambah variable pendukung sehingga menyempurnakan hasil penelitian.
6. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi terkhusus dalam upaya peningkatan kondisi fisik atlet Pencak Silat.