

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahawa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni Tahun 2026 berada pada kategori kategori sedang sebanyak 17 atlet (85%).

5.2 Saran

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan, penulis ingin memberikan sumbangan saran untuk perbaikan masa akan datang.

1. Atlet diharapkan disamping melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan fisik seperti latihan kekuatan, daya ledak, kelenturan, dan daya tahan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi menunjang prestasi pencak silat.
2. Bagi pelatih diharapkan dalam memberikan materi dilaksanakan secara bertahap dan kontinu, sehingga penguasaan teknik pencak silat dan peningkatan kondisi fisik dapat dilaksanakan secara seimbang.
3. Bagi pemerintah diharapkan berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang lebih baik, agar potensi yang ada terutama pada bidang olahraga pencak silat dapat berkembang dan memberikan prestasi kepada daerah dan nega