

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan 14 item tes yang sudah dilakukan tes dan pengukuran pada atlet *hockey outdoor* putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut yang dimana pada item tes *core plank test*, WBR visual dan WBR audio memiliki hasil kategori baik sekali, pada item tes *sit and reach*, *stork balance test* (kanan dan kiri) dan lari 20 meter memiliki hasil kategori baik, pada item tes *sit up*, *grip strength* (kanan dan kiri), lari 300 meter dan *bleep test* memiliki hasil kategori kurang dan pada item tes *push up* dan tolak bola *medicine* memiliki hasil kategori kurang sekali. Hasil tes kondisi fisik keseluruhan atlet dengan persentase pada kategori baik 1 orang (5,56%), kategori sedang 16 orang (88,89%) dan kategori kurang 1 orang (5,56%). Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini yakni Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Outdoor* Putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut masuk ke dalam kategori sedang dengan jumlah rata-rata 46,28 dan rata-rata keseluruhan 3,30.

5.2 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Bagi atlet *hockey outdoor* putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut dapat berlatih maksimal dalam segi fisik, teknik maupun taktik agar tercapainya kondisi fisik yang prima dan dapat mencapai prestasi tertinggi yakni meraih medali emas di PON XXI 2024 Aceh-Sumut.

2. Bagi pelatih, pembina dan pengurus pemprov dengan adanya deskripsi profil kondisi fisik atlet *hockey outdoor* putri Sumatera Utara agar sekiranya menjadi landasan atau tolak ukur awal dalam penyusunan program latihan dalam mencapai kondisi fisik yang prima dan prestasi tertinggi.
3. Bagi peneliti dimasa mendatang diharapkan dapat mengembangkan penelitian dimasa yang mendatang dengan penelitian ini sehingga dari segala aspek menjadi lebih baik lagi.

