

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan *Push Up*, *Push up* atlet *Kickboxing* berada pada kategori cukup.
2. Kecepatan atlet *Kickboxing* untuk putra dan putri berada di kategori cukup.
3. Daya Tahan *Daya tahan V o 2m a x* atlet *Kickboxing* putra maupun putri masih tergolong sangat kurang.
4. Kelincahan atlet *Kickboxing* putra maupun putri masih tergolong cukup.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka melalui penelitian ini maka disarankan :

1. Hasil penelitian dapat disajikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan lebih disiplin lagi agar mendapatkan hasil kondisi fisik yang maksimal.