BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Setelah penilaian kondisi fisik pemain *criket* pasca Pekan Olahraga Nasional 2025, hasil rata-rata dari sembilan komponen diklasifikasikan sebagai sedang. Dapat dipastikan bahwa Tinjauan Kondisi Fisik pemain *criket* pasca Pekan Olahraga Nasional 2025 berada dalam kategori sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Peningkatan kondisi fisik atlet merupakan faktor kunci dalam mencapai performa optimal dan memenangkan kompetisi. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip adaptasi tubuh terhadap latihan sangat penting. Akibatnya, performa superior tidak dapat dicapai hingga kondisi fisik mereka memenuhi ambang batas kategori Baik sebagaimana didefinisikan oleh standar optimal untuk atlet *criket* yang berprestasi.

Berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan kecepatan, dan latihan kelincahan, akan dievaluasi untuk menentukan kombinasi yang paling efektif dalam meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik atlet, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Selain itu, penelitian ini juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi fisik atlet, seperti nutrisi, istirahat, manajemen stres, dan program pemulihan. Dengan memahami interaksi antara faktor-faktor ini, program latihan yang holistik dan individual dapat dirancang untuk memaksimalkan potensi atlet. penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi

pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang berbasis bukti dan efektif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada peningkatan performa atletik dan pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebaga berikut :

1. Bagi pihak yang mempersiapkan atletnya menuju Pekan Olahraga Nasional agar lebih memperhatikan komponen kondisi fisik atlet demi tercapainya perestasi maksimal.
2. Pelatih dapat menggunakan data yang disajikan dalam penelitian ini tentang kondisi fisik pemain sebagai bahan referensi dasar untuk merancang program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja maksimal atlet *Cricket* di masa mendatang.
3. Kepada atlet dan pelatih agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan program latihan yang berkualitas untuk menjaga dan meningkatkan komponen kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
4. Kepada Atlet diharapkan memperhatikan komponen yang mengalami penurunan dengan melakukan beberapa latihan seperti :
    a. Latihan kelentukan V sit and reach yaitu peregangan hamstring, pereangan punggung bawah, peregangan fleksor pinggul.
    b. Latihan Kelincahan Side Step yaitu kelincahan dan kecepatan gerakan menyamping, kekuatan otot kaki, koordinasi dan keseimbangan.

c. Latihan Kelincahan Lari 20 M yaitu kecepatan dan akselerasi, kekuatan otot kaki, fleksibilitas dan mobilitas.
d. Latihan Kekuatan Medicine Ball yaitu medicine ball throws, kekuatan inti, koordinasi dan kekuatan seluruh tubuh..
e. Latihan Daya Ledak Triple Jump yaitu Kecepatan dan akselerasi, kekuatan kaki dan pllyometrics, teknik lompat jangkit, kekuatan inti.
f. Latihan Daya Tahan Plank Test yaitu plank variasi, latihan kekuatan inti, latihan inti.
g. Latihan Daya Tahan Bleep Test yaitu, daya tahan kardiovaskular, Kecepatan dan kelincahan, latihan spesifik test.

5. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY