

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada deskripsi data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Gulat Pengcab Kabupaten Karo Tahun 2012 memiliki kondisi fisik Kurang.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan pembina Pengcab PGSI Kabupaten Karo agar menambah program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Kepada pelatih dan pembina Pengcab PGSI Kabupaten Karo agar mencari bibit-bibit atlet yang masih muda agar dapat mencapai suatu kondisi fisik yang maksimal.
3. Kepada pelatih diharapkan menyusun program latihan yang lebih sempurna dan berkesinambungan.
4. Kepada atlet-atlet gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo agar lebih disiplin dalam waktu latihan.

- 6 Untuk menangani suatu persatuan organisasi olahraga gulat atau sebuah klub ada baiknya dipimpin seorang pelatih dan beberapa orang asisten khusus, seperti khusus melatih fisik, khusus menangani masalah gizi atlet dan bila perlu seseorang dan dapat melihat dan memperbaiki mental dari pemain yaitu seorang psikolog.
- 7 Kepada pelatih yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.
- 8 Dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.

THE
Character Building
UNIVERSITY