

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data tes dan pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik dan antropometri atlet Atletik Jarak Menengah PASI Kab. Karo tahun 2012, maka dapat disimpulkan kondisi fisik atlet Atletik Jarak Menengah PASI Kab. Karo tahun 2012 berada pada kategori kurang dan antropometri (*estimated weight*) berat badan pada kategori tidak normal.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan :

- 1) Kepada pelatih diharapkan agar lebih menguasai dan memilih metode dan program latihan yang kompleks dan tepat, aktif dan menyenangkan serta tidak monoton. Agar kiranya juga memperhatikan istirahat serta konsumsi asupan gizi yang baik, yang mana kesemuanya itu menunjang terjaganya kondisi fisik dan berat badan yang ideal.
- 2) Kepada atlet yang berada pada kategori kurang dan (*estimated weight*) berat badan pada kategori tidak normal diharapkan meluangkan waktu untuk berlatih dengan sungguh – sungguh agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik sebagai penunjang prestasi, serta menjaga pola hidup sehat, asupan gizi yang baik dan istirahat yang cukup. Diharapkan juga kepada

atlet agar tidak melakukan olahraga yang merugikan bagi prestasi (yang tidak sesuai dengan program peningkatan prestasi).

- 3) Diharapkan kepada atlet untuk selalu memotivasi dirinya untuk berprestasi sehingga menimbulkan rasa tanggung jawab untuk menjaga kondisi fisik dan mendapatkan prestasi yang baik.
- 4) Diharapkan kepada pelatih agar melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
- 5) Kepada para pembaca dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan dalam pelaksanaan tes kondisi fisik dan antropometri lebih berhati – hati dan teliti agar mendapatkan hasil yang lebih baik.