

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Profil kondisi fisik atlet karate Pengcab KKI Toba Samosir, dapat disimpulkan bahwa:

Kekuatan otot lengan dengan skor 3.00, Kekuatan otot tungkai 3.33, Daya tahan otot perut 4.17, Daya tahan otot tungkai 7.83, Kelincahan 2.33, Kelentukan 3.17, Daya ledak otot lengan 2,83, Daya ledak otot tungkai 2.50, Daya tahan cardio vascular 3.83.“ Kondisi fisik atlet karate Pengcab KKI Toba Samosir tahun 2012 berada dalam klasifikasi kurang dengan skor 3,67”.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut :

1. Masukan dan informasi kepada pihak Pengcab KKI Tobasa tentang bagaimana kondisi fisik atlet karate Pengcab KKI Toba Samosir yang masih perlu ditingkatkan lagi.
2. Masukan kepada pelatih KKI Tobasa untuk mengevaluasi kondisi fisik dalam mengetahui kemampuan atletnya.
3. Memberi gambaran kepada setiap orang bahwa kondisi fisik itu sangat perlu dalam menunjang kegiatan kita sehari-hari.
4. Masukan bagi peneliti lainnya yang ingin memajukan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga karate.