

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan, dapat disimpulkan bahwa: “Kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan tahun 2016 berada dalam klasifikasi Kurang”.

B. Saran

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

1. Masukan dan informasi kepada pihak sekolah tentang bagaimana kondisi fisik atlet karate SMA Methodist 1 Medan yang masih perlu ditingkatkan lagi.
2. Masukan kepada pelatih karate SMA Methodist-1 Medan untuk mengevaluasi kondisi fisik dalam mengetahui kemampuan atletnya sebelum mengikuti suatu turnamen.
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.