

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw Putra PengKot PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 dalam keadaan kurang.
2. Kemampuan Teknik Atlet Sepak Takraw Putra PengKot PSTI Medan TC Jangka Panjang KONI Medan Tahun 2014 dalam keadaan sedang.

B. Saran

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan:

1. Kepada atlet yang dapat pada kategori kurang sekali dan kurang diharapkan meluangkan waktu untuk berlatih dengan disiplin dan besunggu-sungguh agar dapat meningkatkan kondisi fisik dan teknik yang baik sebagai penunjang prestasi.
2. Disarankan kepada atlet agar dapat melakukan latihan-latihan fisik diluar latihan biasanya kesemuanya itu menunjang terjaganya kondisi fisik yang baik.
3. Kepada atlet yang terdapat pada kategori kurang diharapkan menjaga pola hidup sehat, asupan gizi yang baik dan istirahat yang cukup.

4. Diharapkan kepada atlet agar tidak melakukan olahraga yang merugikan bagi prestasi (olahraga yang tidak sesuai dengan program peningkatan prestasi) dikhususkan olahraga yang dapat berubah-ubah gerakannya.
5. Agar kiranya pelatih memperhatikan sarana IPTEK yang mampu meningkatkan prestasi atlet.
6. Diharapkan agar pelatih melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
7. Disarankan kepada KONI Medan dan PengKot Sepak Takraw Putra PSTI Medan agar lebih selektif lagi dalam penyeleksian atlet dan memilih atlet maksimal 25 Tahun serta pembinaan harus intensif serta pembinaan pada usia dini.