

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes dan pengukuran maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kebugaran jasmani atlet usia 15-16 tahun SSB DEBAR GELORA Tahun 2017 dalam kategori sedang.
2. Status gizi atlet usia 15-16 tahun SSB DEBAR GELORA Tahun 2017 dalam dalam kategori sedang.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet usia 15-16 tahun melalui suatu program yang berkualitas baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *over load*. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet atlet usia 15-16 tahun yang nantinya akan menunjang penampilan dan prestasi SSB DEBAR GELORA di masa akan datang.
2. Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk meningkatkan gizi yang belum begitu bagus untuk setiap atlet sehingga dapat terjadi peningkatan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Umumnya pada seluruh atlet Sumatera Utara, khususnya atlet usia 15-16 tahun SSB DEBAR GELORA Tahun 2017.

3. Kepada para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penyempurnaan sesuai ketentuan yang ada.