

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka didapat kesimpulan :

- 1) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putra (SMA) PPLP adalah 65,42
- 2) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putra (SMP) PPLP adalah 64,50
- 3) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putri (SMA) PPLP adalah 64,84
- 4) Nilai rerata profil kondisi fisik atlet putri (SMP) PPLP adalah 63,45

#### **B. Saran**

- 1) Memberikan pengetahuan khususnya pada mahasiswa IKOR bahwa kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus.

#### 2) Manfaat Praktis

Pada pelatih agar memberikan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.