BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan kondisi berupa latihan kelenturan memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan

5.2. Saran

Adapun saran yang dikemukakan oleh peneliti yang dapat menjadi pertimbangan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kepala sekolah diharapkan lebih memperhatikan biaya perlengkapan atlet seperti alat-alat yang diperlukan saat bertanding serta makanan yang membangun stamina serta kebugaran atlet.
2. Bagi Pelatih disarankan menggunakan model latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kemampuan atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY