

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2025, sebagian besar anggota SSB GASPOL berada dalam kategori Sedang, dengan 11 atlet (55 %) berada di kategori ini, sedangkan 9 atlet (45 %) berada dalam kategori Baik. Tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori sangat baik atau sangat kurang. Kesimpulannya, tingkat kebugaran jasmani SSB GASPOL tergolong baik.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti menyarankan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kesegaran Jasmani: Atlet yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani rendah disarankan untuk meningkatkan rutinitas latihan mereka. Latihan secara teratur dapat membantu memperbaiki kondisi fisik mereka.
2. Pemantauan oleh Pelatih: Pelatih diharapkan untuk secara konsisten memantau tingkat kesegaran jasmani para atlet mereka. Pelatih dapat menangani masalah kesegaran jasmani secara tepat.
3. Pola Hidup Sehat: Disarankan untuk membiasakan pola hidup sehat, yang meliputi konsumsi makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan.
4. Perluasan Sampel Penelitian: Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan sampel yang lebih luas. Hal ini akan memungkinkan identifikasi tingkat kesegaran jasmani yang lebih komprehensif dan representatif di berbagai kelompok.