

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka yang dapat disimpulkan bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 diperoleh kategori baik. Dari 19 item tes yang sudah di implementasikan, ternyata Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 keseluruhan kategori baik, kecuali tes *V Sit and Reach*, *Shoulder & Wrist*, *Duduk pada tembok*, *Lari 20 meter*, *Core Plank Test*, *WBR –Visual*, *WBR – Audio* yang memperoleh kategori baik sekali.

5.2. Saran

Ada beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet putri *squash* Sumatera Utara menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024, agar mengikuti serius sesuai arahan pelatih dan pembina, sehingga profil kondisi fisiknya terjadi peningkatan dan mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina dan pelatih, dapat menjadi tolak ukur hasil penelitian ini, sehingga dapat menyusun program secara terstruktur dan peningkatan profil kondisi fisip atlet.
3. Bagi peneliti yang akan datang, dapat mempertimbangkan subjek lain baik dari aspek kuantitas atau kualitas.