

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024 diperoleh kategori baik. Profil kelentukan atlet putra Squash Sumatera Utara pon xxi tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes shoulder & wrist dominan memiliki kategori baik sekali. Profil kelentukan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes V sit and reach memiliki kategori baik. Profil Balance Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Stork Balance Test (kanan) kategori baik sekali. Profil Balance Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Stork Balance Test (kiri) kategori baik sekali. Profil Daya Tahan Otot Perut Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes sit up 120 detik kategori kurang. Profil Daya Tahan Otot Lengan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Grip Strength (Kanan) kategori baik. Profil Daya Tahan Otot Lengan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes ush Up 60 detik kategori baik. Profil Daya Ledak Otot Lengan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Medicine Ball kategori baik.

Profil Daya Ledak Otot Lengan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Triple Jump (Kanan) kategori kurang. Profil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Triple Jump (Kiri) kategori sedang. Profil Daya Tahan Otot Kaki Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Duduk Pada Tembok kategori baik sekali. Profil Kecepatan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Lari 20 meter kategori baik sekali. Profil Kecepatan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Lari 300 meter kategori baik sekali. Profil Core Test Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Core Plank Test kategori baik sekali. Profil Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Bleep Test kategori sedang. Profil Kelincahan Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes Agility Side Step kategori baik sekali. Profil Reaksi Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes WBR – Visual kategori baik sekali. Profil Reaksi Atlet Squash Pelatda Jangka Panjang PON XXI Tahun 2024 dilihat berdasarkan survey tes menggunakan tes WBR – Audio kategori baik sekali.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih agar kiranya sajian data kondisi fisik atlet dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dasar dalam merencanakan program latihan kondisi fisik atlet putra Squash sumatera utara pon xxi tahun 2024. Sebagai upaya dalam meningkatkan prestasi yang maksimal kedepannya.
2. Bagi atlet agar dapat lebih semangat dan disiplin dalam menjalani proses latihan pembinaan kondisi fisik yang deprogram oleh pelatih
3. Kepada atlet dan pelatih agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan program latihan yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi
4. Bagi mahasiswa agar dapat melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas dan menambah variable pendukung sehingga menyempurnakan hasil penelitian.
5. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.