

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes dan pengukuran, pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed tahun 2013 mempunyai jumlah nilai rata 6,0 dengan kategori sedang. Pada kategori penilaian sedang terdapat 7 orang atlet (70%), dan pada kategori penilaian kurang terdapat 3 orang atlet (30%), maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed tahun 2013 berada pada kategori sedang dengan nilai rata 6,0.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dicapai maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pembina sebaiknya memperhatikan dan memfasilitasi sarana dan prasana untuk perlengkapan atlet pada saat latihan, agar atlet dapat berlatih semaksimal mungkin karena didukung fasilitas yang ada, untuk mencapai prestasi yang baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional.
2. Pelatih sebaiknya mengevaluasi program latihan fisik atlet agar lebih baik lagi mengingat rendahnya nilai kondisi fisik atlet, memperhatikan dan meluangkan waktunya untuk melatih atlet ditempat latihan. Sarana latihan juga dapat

mempengaruhi hasil latihan atlet dimana dengan sarana latihan yang baik maka atlet akan lebih maksimal dalam melaksanakan suatu latihan.

3. Bagi atlet agar lebih serius dalam meningkatkan kualitas kondisi fisiknya karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan maksimal, dan setiap latihannya dilakukan dengan serius dan melatihnya di luar jadwal latihan untuk meningkatkan kondisi fisik supaya mencapai prestasi yang diharapkan.

