

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran dan penyebaran angket, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kondisi fisik atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2013 dalam kategori sedang.
2. Motivasi berprestasi atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2013 dalam kategori sangat tinggi.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan melalui suatu program yang berkualitas, baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *overload*. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet putra di PTM Sahabat Medan yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.
2. Kepada atlet agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
3. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori sedang seperti unsur kondisi fisik

kecepatan, daya tahan otot perut dan kelincahan sedang unsur kondisi fisik yang sudah dalam kategori baik disarankan agar tetap ditingkatkan untuk dapat lebih baik lagi.

4. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan yang berguna untuk meningkatkan serta mengembangkan kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet-atlet tenis meja baik di PTM Sahabat maupun PTM lainnya.
5. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.