

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa Kondisi Fisik Atlet Sepak Takraw KONI Medan Tahun 2013 berada pada kategori kurang sekali.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan :

1. Kepada pelatih diharapkan agar lebih menguasai dan memilih metode yang lebih terkini dan program melatih yang kompleks dan tepat, aktif dan menyenangkan serta tidak monoton.
2. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan kecepatan serta memilih bentuk latihan - latihan kecepatan yang lebih terkini dan lebih menarik dan tepat terkait dengan tes lari 30 meter ini seluruhan atlet di kategori kurang.
3. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan power khususnya otot tungkai serta memilih bentuk latihan - latihan daya ledak otot tungkai (power) yang lebih tepat terkait dengan tes loncat tegak ini seluruhan atlet di kategori kurang sekali.

4. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan anaerobic atlet serta memilih bentuk latihan - latihan anaerobic terkini yang lebih menarik dan tepat terkait dengan tes 300 meter ini seluruhan atlet di kategori kurang sekali.
5. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan otot perut atlet serta memberikan program lebih di luar latihan biasanya terkait dengan tes sit -up ini seluruhan atlet di kategori kurang .
6. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan agility atau kelincahan atlet serta memilih bentuk latihan - latihan kelincahan lebih menarik dan tepat dan memberikan latihan lebih, terkait dengan tes 4 x 5 meter ini seluruhan atlet di kategori kurang.
7. Kepada pelatih diharapkan untuk meningkatkan latihan fleksibilitas atlet lebih menarik dan tepat dan terkait dengan tes *sit and reach* ini seluruhan atlet di kategori sedang.
8. Kepada pelatih diharapkan untuk lebih fokus meningkatkan latihan daya tahan paru - paru dan jantung (cardio vascular) serta memilih bentuk latihan - latihan daya tahan lebih menarik dan tepat agar atlet tidak merasa cepat bosan dalam latihan daya tahan ini dan memberikan latihan lebih di luar latihan biasanya, terkait dengan tes lari 15 menit ini seluruhan atlet di kategori kurang sekali.
9. Kepada atlet yang terdapat pada kategori kurang sekali dan kurang diharapkan meluangkan waktu untuk berlatih dengan disiplin dan

bersungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik sebagai penunjang prestasi.

10. Disarankan juga kepada atlet agar dapat melakukan latihan – latihan fisik di luar latihan biasanya kesemuanya itu menunjang terjaganya kondisi fisik atlet yang baik.
11. Kepada atlet yang terdapat pada kategori kurang sekali dan kurang diharapkan menjaga pola hidup sehat, asupan gizi yang baik dan istirahat yang cukup.
12. Diharapkan kepada atlet agar tidak melakukan olahraga yang merugikan bagi prestasi (olahraga yang tidak sesuai dengan program peningkatan prestasi) dikhususkan olahraga yang dapat berubah – ubah gerakannya..
13. Agar kiranya pelatih memperhatikan sarana IPTEK yang mampu meningkatkan prestasi atlet.
14. Diharapkan agar pelatih melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
15. Disarankan kepada KONI Medan dan PENCAB Sepak Takraw Putra Medan agar lebih selektif lagi dalam penyeleksian atlet dan memilih atlet maksimal 25 tahun serta pembinaan harus lebih intensif serta pembinaan pada usia dini.
16. Diharapkan agar pengelola melakukan tes kesehatan dan perkembangan psikologi dari atlet Sepak Takraw Putra KONI Medan Tahun 2013.
17. Kepada peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.

18. Kepada pengurus KONI Medan agar memperhatikan dan lebih mendukung serta memfasilitasi sarana dan prasarana serta gizi atlet Sepak Takraw Putra KONI Medan Tahun 2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY