

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

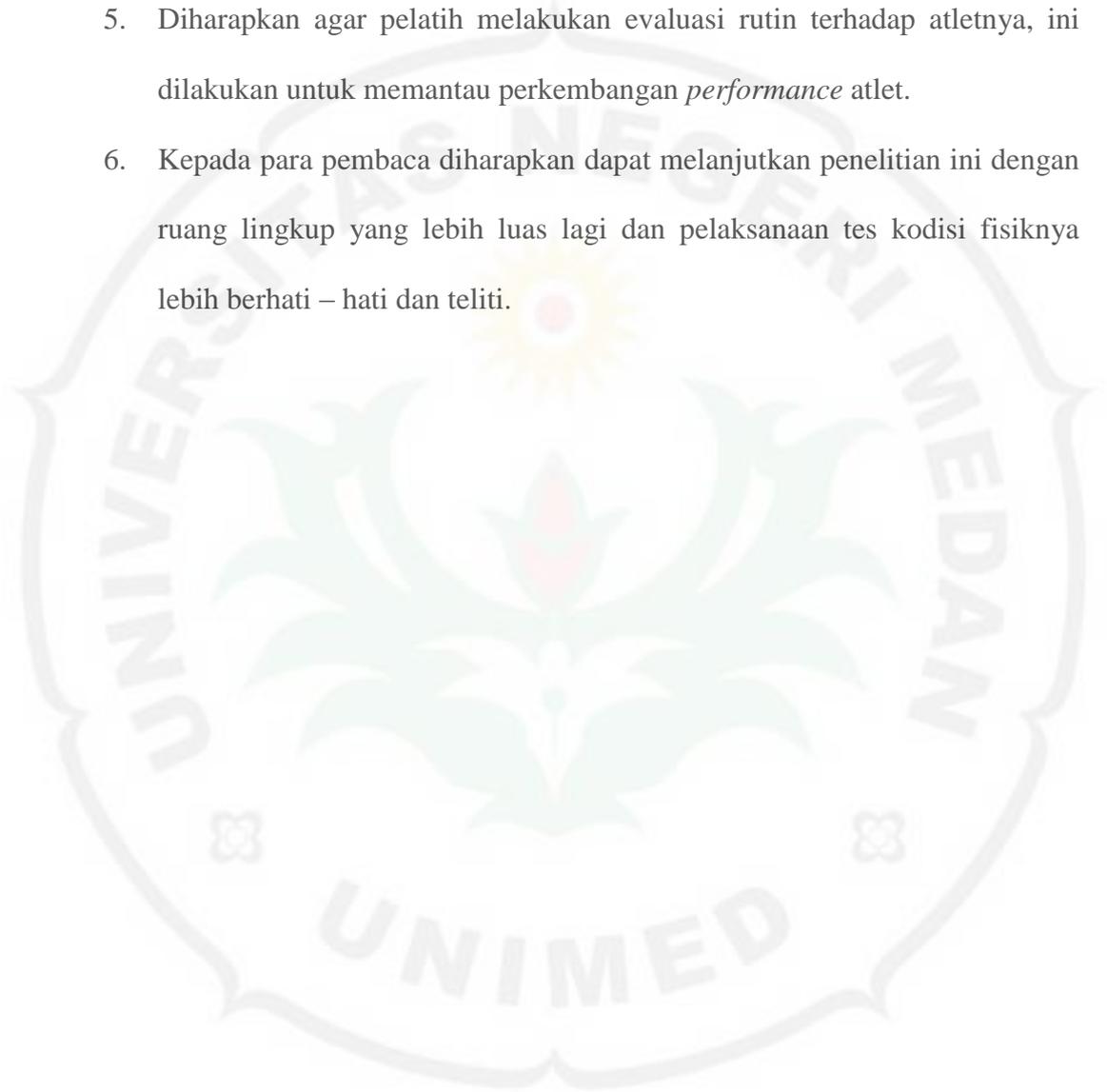
Dari data hasil tes dan pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT Tahun 2014 berada pada katagori cukup.

A. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan:

1. Kepada para pelatih diharapkan agar lebih menguasai dan memiliki metode dan program melatih yang kompleks dan tepat, aktif dan menyenangkan serta tidak monoton.
2. Agar kiranya juga memperhatikan istirahat serta konsumsi asupan gizi yang baik, yang mana kesemuanya itu menunjang terjaganya kondisi fisik atlet.
3. Kepada atlet yang terdapat pada kategori cukup diharapkan meluangkan waktu untuk berlatih dengan bersungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik sebagai penunjang prestasi, serta menjaga pola hidup sehat, asupan gizi yang baik dan istirahat yang cukup.
4. Diharapkan kepada atlet yang kondisi fisik baik agar dipertahankan dan atlet yang kondisi fisik yang cukup agar lebih ditingkatkan, kiranya pelatih memperhatikan sarana IPTEK yang mampu meningkatkan prestasi atlet.

5. Diharapkan agar pelatih melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
6. Kepada para pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi dan pelaksanaan tes kondisi fisiknya lebih berhati – hati dan teliti.



THE
Character Building
UNIVERSITY