

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik Atlet Atletik KONI Kota Medan Tahun 2014 berada pada kategori sedang.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan :

1. Kepada para atlet diharapkan agar menjaga pola hidup sehat dan meluangkan waktu untuk berlatih diluar jadwal latihan.
2. Kepada pelatih agar lebih banyak memberikan motivasi kepada atlet agar lebih giat dalam berlatih serta memberikan evaluasi setelah atlet selesai melakukan program latihan. Selain itu pelatih juga harus meningkatkan kondisi fisik atlet yang berada pada kategori kurang menjadi sedang, yang sedang menjadi baik, dan yang baik menjadi lebih baik lagi.
3. Kepada pengurus KONI medan agar lebih selektif dalam perekrutan atlet juga menerapkan sistem degradasi dan promosi secara berkala.
4. Kepada peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini agar mengemukakan pembahasan dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.