

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) Tahun 2014 berada pada kategori sedang.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan :

1. Kepada para 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. Disarankan juga kepada atlet 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 kurang dan sedang 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 agar tidak melakukan olahraga yang merugikan bagi prestasi (olahraga yang tidak sesuai dengan program peningkatan prestasi) dikhususkan olahraga yang dapat berubah – ubah gerakannya..
5. Agar kiranya pelatih memperhatikan sarana IPTEK yang mampu meningkatkan prestasi atlet.
6. Diharapkan agar pelatih melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
7. Diharapkan agar pengelola melakukan tes kesehatan ununtuk memantau perkembangan kesehatan atlet karena tentu jika kondisi fisik atlet sedang terganggu maka akan mempengaruhi prestasinya.
8. Kepada peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.