

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian melalui tes pengukuran kondisi fisik atlet arung jeram putra Mapala Unimed, maka diperoleh hasil rata-rata dari keseluruhan atlet dengan nilai 3,93, yakni 4 orang (36,4%) berada pada kategori Kurang dan 7 orang (63,6%) berada pada kategori Cukup. Dapat disimpulkan bahwa: Profil Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Putra Mapala Unimed 2013 berada pada kategori “Kurang”. Adapun kategori masing-masing komponen fisik adalah sebagai berikut:

Kurang : Daya tahan cardiovasculair, Daya tahan otot lengan & bahu, Kekuatan otot lengan, dan Power otot lengan dan bahu. Sedangkan  
Cukup : Daya tahan otot perut, Kelentukan, dan Keseimbangan  
Baik : Koordinasi

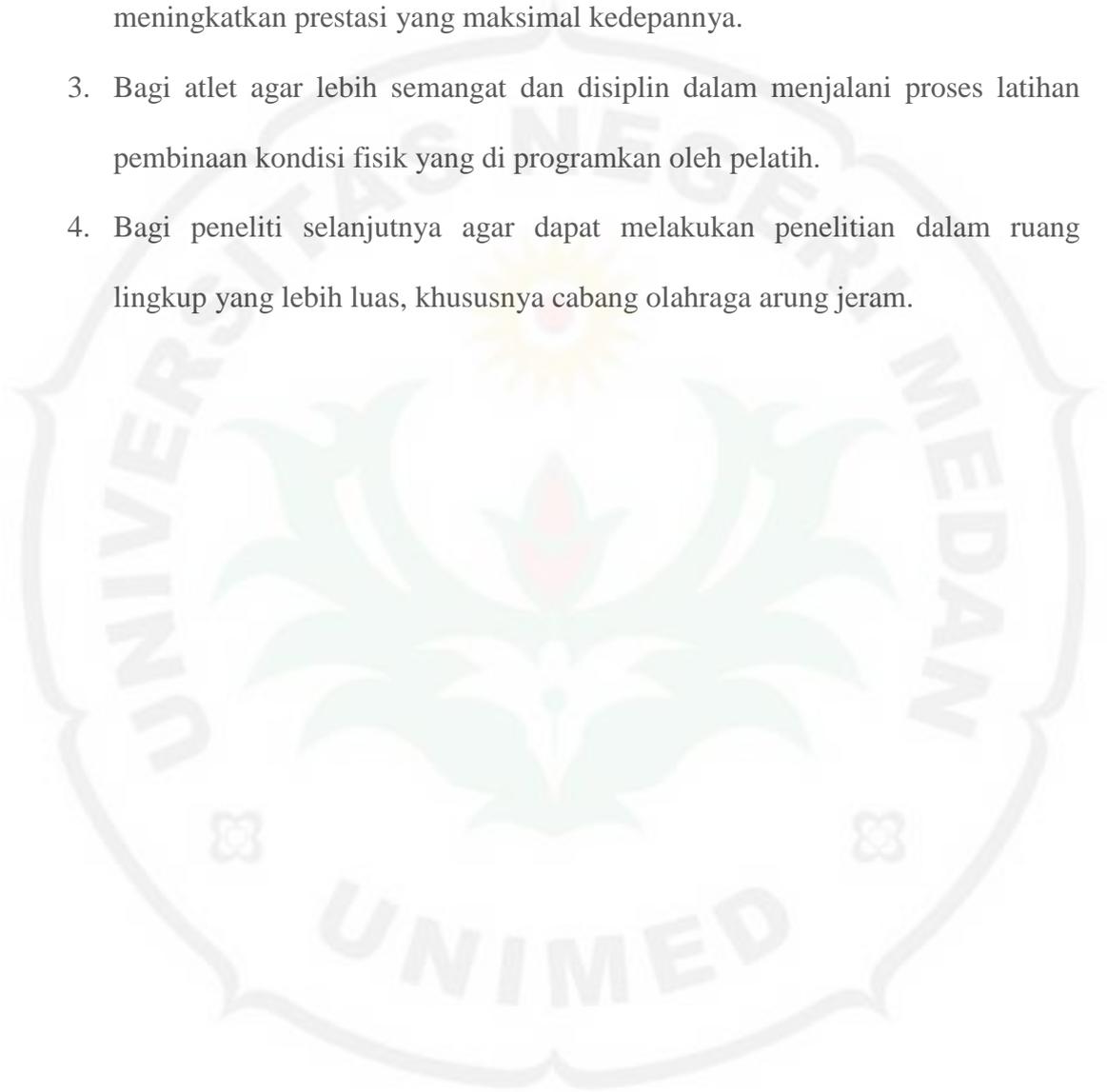
#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut.

1. Bagi pihak pengurus Mapala Unimed agar lebih memperhatikan serta memfasilitasi atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013 dalam proses upaya pembinaan kondisi fisik, demi tercapainya prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih, agar kiranya sajian data kondisi fisik atlet dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dasar dalam merencanakan program

latihan kondisi fisik atlet arung jeram putra Mapala Unimed 2013 dalam upaya meningkatkan prestasi yang maksimal kedepannya.

3. Bagi atlet agar lebih semangat dan disiplin dalam menjalani proses latihan pembinaan kondisi fisik yang di programkan oleh pelatih.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dalam ruang lingkup yang lebih luas, khususnya cabang olahraga arung jeram.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY