

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran dan penyebaran angket, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kondisi fisik atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) tahun 2013 dalam kategori kurang.
2. Motivasi berprestasi atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) tahun 2013 dalam kategori tinggi.
3. Motivasi berprestasi atlet arung jeram Mapala Unimed tahun 2013 lebih tinggi dari kondisi fisik atlet arung jeram Mapala Unimed tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) melalui suatu program yang berkualitas, baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *overload*. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri

Medan (Mapala Unimed) yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.

2. Kepada atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) agar dapat mempertahankan dan terus meningkatkan motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi.
3. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori kurang seperti unsur kondisi fisik daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan cardiovasculair dan power otot lengan dan bahu, sedangkan unsur kondisi fisik yang sudah dalam kategori cukup disarankan harus lebih ditingkatkan untuk dapat lebih baik lagi.
4. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan yang berguna untuk meningkatkan serta mengembangkan kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet-atlet arung jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed).
5. Kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.