

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Terdapat Hubungan Antara Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo Tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Pembinaan Atlet Atletik Pelajar Lari Jarak Jauh Sumatera Utara khususnya PASI Kabupaten Karo agar menggunakan model latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.
2. Pelatih lebih menggali potensi dan kemampuan atlet dengan berbagai bentuk/ macam latihan lagi.
3. Bagi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian dapat menjadikan skripsi ini sebagai kajian ilmiah untuk berikutnya.