

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data hasil tes pengukuran dan pembahasan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kondisi fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat persiapan Porprovsu Tahun 2014 berada pada kategori

B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan :

1. Kepada Pemerintah Kabupaten Langkat agar dapat memberikan sumbangsih baik moril ataupun materin , setidaknya agar lebih diperhatikan lagi olahraga dikabupaten Langkat khususnya Atletik.
2. Kepada para pelatih agar lebih menguasai dan memilih metode yang lebih terkini dan perogram melatih yang kompleks, tepat dan akurat, aktif, menyenangkan serta tidak monoton.
3. Disarankan kepada seluruh Atlet Atletik Kabupaten Langkat agar kiranya juga memperhatikan istirahat serta konsumsi asupan gizi yang cukup dan baik, yang mana kesemuanya itu menunjang terjaganya kondisi fisik atlet.
4. 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.

5. 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.
6. Agar kiranya pelatih memperhatikan sarana dan prasarana IPTEK yang mampu meningkatkan prestasi atlet.
7. Diharapkan agar pelatih melakukan evaluasi rutin terhadap atletnya, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance* atlet.
8. Disarankan kepada KONI Kab. Langkat, khusus nya Pasi Langkat agar lebih selektif lagi dalam penyeleksian atlet yang akan masuk ke Porprovsu.
9. Kepada peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi. Kepada pemerintah Kabupaten Langkat agar memperhatikan sarana dan prasarana atlet serta gizi atlet, sehingga atlet merasa diperhatikan.