

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dari penelitian yang telah dilakukan melalui tes kebugaran melalui tes dan pengukuran terhadap Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat *PABBSI* Medan dengan mengacu pada standart *SMEP KONI* Pusat maka dapat disimpulkan bahwa “Nilai rata-rata keseluruhan Komponen Kebugaran Jasmani Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat *PABBSI* Medan adalah 6.50 dengan kategori BAIK”

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis menyarankan :

1. Tim pelatih harus memberikan program latihan kondisi fisik guna untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani sampai pada kategori Baik Sekali bahkan hingga kategori Sempurna, sebab untuk mencapai prestasi di nasional dibutuhkan kebugaran yang sangat Baik Sekali.
2. Pelatih juga harus menerapkan prinsip latihan individualis dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani dikarenakan Kemampuan Jasmani atlet yang satu dan yang lain berbeda-beda.
3. Agar para atlet dapat mempunyai pengalaman dan dapat mengevaluasi diri maka pelatih perlu melakukan *Try Out* diluar daerah.