

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

##### **1. Sarana Angkat besi/Angkat Berat PABBSI Medan.**

Hasil penelitian kondisi sarana di Persatuan Angkat Besi/Angkat Berat Binaraga Medan dikategorikan “Baik” dengan persentase 61%. Sarana yang layak di PABBSI Medan adalah Barbell, Stang barbell, Sabuk angkat besi/angkat berat, Sepatu angkat besi/angkat berat dan Baju angkat besi/angkat berat sedangkan yang tidak layak adalah Bench press dan Lat Pull Down.

##### **2. Prasarana Angkat Besi/Angkat Berat PABBSI Medan**

Prasarana di ruang PABBSI Medan berfungsi tidak secara langsung atau dapat dikatakan kehadirannya tidak sangat menentukan, tetapi prasarana sangat membantu untuk melengkapi dari sarana atau hal yang utama di tempat angkat besi/angkat berat PABBSI Medan. Hasil penelitian kondisi prasarana di PABBSI Medan dikategorikan “kurang” dengan jumlah persentase 28%. Prasarana yang layak yaitu Penyediaan Air Mineral dan Papan informasi sedangkan yang tidak layak yaitu Gedung PABBSI Medan, Ruang ganti, Toilet, Locker, dan Papan jadwal latihan.

## B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, tentang survey kondisi sarana dan prasarana angkat besi/angkat berat, binaraga PABBSI Medan yang terletak di Jl. Veteran Marelan Medan, dengan demikian peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan untuk atlet PABBSI Medan agar lebih menjaga dan merawat sarana terkhususnya prasarana yang ada di PABBSI Medan setelah melakukan latihan mulai dari penyimpanan dan perawatan alat.
2. Diharapka kepada pelatih PABBSI Medan lebih memberikan pengarahan kepada para atlet untuk menjaga sarana terutama prasarana yang ada di PABBSI Medan atau pelatih dapat membuat jadwal untuk melakukan kebersihan dan perawatan untuk sarana terkhususnya prasarana karena dengan prasarana yang baik akan mempermudah atlet dalam melakukan kegiatan.
3. Diharapkan kepada pemerintah terkait (KONI Medan) lebih memperhatikan dan memberi dukungan materi untuk memperbaiki sarana terkhususnya prasarana di PABBSI Medan agar kondisi sarana dan prasarana menjadi lebih baik lagi.
4. Meningkatkan pengetahuan/wawasan bagi yang meneliti berikutnya tentang sarana dan prasarana angkat besi/angkat berat, binaraga PABBSI.