

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet basket PORDA putra merangin di masa pandemi COVID-19 yang berkategori baik 41.67% dengan jumlah 5 orang, 25% berkategori cukup dengan jumlah 3 orang, 25% berkategori kurang dengan jumlah 3 orang dan 8.33% berkategori kurang sekali dengan jumlah 1 orang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih basket untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet basket PORDA putra merangin di masa pandemi COVID-19 dan sebagai pertimbangan dalam program latihan dalam usaha peningkatan kondisi fisik atlet
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya.

5.3 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan. Terutama materi dan praktetk tentang kondisi fisik karena apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih

yang bervariasi sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan sehingga tujuan dari program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik atlet basket dalam program latihan atlet basket PORDA putra merangin di masa pandemi COVID-19 untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.