

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Daya tahan aerobik atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata VO2Max sebesar 51,30 dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata VO2Max atlet putri sebesar 39,95 dengan kriteria baik. Nilai tertinggi VO2Max yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor sebesar 52,9, sedangkan nilai terendah VO2Max pada atlet putri dengan skor 43,3.

Daya ledak otot tungkai atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 70 cm dengan kriteria baik sekali, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 50 cm dengan kriteria baik sekali. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 72 cm, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 47 cm.

Kecepatan atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 6,95 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 8,55 detik dengan kriteria baik. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 6,7 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 8,9 detik.

Kelincahan atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 13,03 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 14,20 detik dengan kriteria cukup. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 12,82 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 14,51 detik.

Nilai tes daya ledak otot lengan atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 5,18 dengan kriteria cukup, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 3,45 dengan kriteria cukup. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 5,48, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 3,34.

Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi tergolong dalam kondisi baik. Dari total skor hasil pengukuran kondisi fisik, menunjukkan bahwa 1 atlet putra dengan kondisi fisik tergolong baik sekali, dan 1 atlet putra lainnya dengan kondisi fisik tergolong baik. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri dengan kriteria baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya tergolong dalam kategori cukup. Rata-rata kondisi fisik atlet tergolong dalam kategori baik.

B. SARAN

Secara umum tergambar bahwa kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, tentu hal ini pencapaian yang baik dimasa pandemi, namun dalam hal ini mengingat atlet akan dipersiapkan untuk kejuaran PON maka sebaiknya ditingkatkan menuju kategori baik sekali terutama pada aspek kelincahan dan pada aspek daya ledak otot lengan.