

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi adalah sebagai berikut: 0 Atlet (0 %) dalam kategori baik sekali, 7 Atlet (23.33%) dalam kategori baik, 11 Atlet (36.67%) dalam kategori sedang, 12 Atlet (40%) dalam kategori kurang, dan 0 Atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya Tingkat Kebugaran Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi, hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk pihak-pihak terkait yaitu pembina/pelatih dan peserta Atlet yaitu :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pemilihan pesilat yang akan bertanding di even terdekat. Pesilat yang mempunyai kebugaran Jasmani yang lebih baik dapat diprioritaskan dalam mengikuti pertandingan.
2. Digunakan Pelatih untuk menentukan program latihan yang lebih kompleks terutama dalam peningkatan Kebugaran Fisik Pesilat.
3. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan kebijakan pelatih dalam upaya peningkatan prestasi.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekeurangan. Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Peneliti tidak mengecek terlebih dahulu kesiapan peserta sebelum melakukan tes, baik secara fisik maupun psikis.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan peserta sebelum melaksanakan tes.
3. Peneliti belum dapat mengkondisikan dan memonitoring peserta tes secara maksimal.

5.4 Saran-saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan demi peningkatan Kebugaran Atlit Padepokan IPSI Kota Jambi, antara lain:

1. Bagi Atlit Pencak Silat Padepokan IPSI Kota Jambi agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolak ukur untuk menyusun program latihan secara terstruktur.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.