

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini memiliki beberapa implikasi yaitu :

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang membantu bagi pihak kepengurusan atlet Taekwondo Kota Jambi dalam memilih dan memilah atlet untuk persiapan Program latihan menghadapi PORPROV 2021 berdasarkan kondisi fisiknya
2. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih Taekwondo untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 dan sebagai pertimbangan dalam program latihan dalam peningkatan kondisi fisik atlet.
3. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya agar memudahkan penelitian selanjutnya.

5.3 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan yaitu ::

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan walaupun latihan lebih intens dilakukan dirumah masing-masing. Terutama materi dan praktek tentang kondisi fisik apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi nantinya sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal terhadap atlet yang siap dalam mengikuti PORPROV 2021 maupun atlet-atlet Taekwondo Kota Jambi lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik atlet Taekwondo dalam program latihan atlet taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.