BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi berada pada kategori baik 77%, berdasarkan hasil dari table Interpretasi Reliabilitas Instrumen (Arikunto:2014)

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian dimasa yang akan datang.
2. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekan ilmu penelitian, mengenai praktek pengumpulan data dan menganalisis data.
3. Dengan dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet maka dapat pula menunjang prestasi atlit.