

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa kondisi fisik atlet putra Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023 dalam kategori “Sedang” sedangkan untuk putri dalam kategori “Kurang”

Adapun penjelasan setiap atlet sebagai berikut, atlet putra “Hamzah dalam kategori Baik”, Marcellino dalam kategori Sedang”, “Rapli dalam kategori Kurang”, “Arnot dalam kategori Sedang”, “Farel dalam kategori Sedang”, sedangkan atlet putri “Ratu dalam kategori Kurang”, “Winda dalam kategori Kurang”,

Hasil dari pertandingan POMNAS 2023 di Kalimantan Selatan pada cabang olahraga Taekwondo mendapatkan medali 1 emas dan 1 perunggu dari atlet putra. Dari medali yang diraih dapat disimpulkan perlu merancang program latihan kondisi fisik untuk atlet menjadi lebih baik.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik implikasi sebagai berikut:

1. Atlet perlu menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka agar ketika mereka berkompetisi, mereka dapat menampilkan kemampuan terbaik mereka dengan dukungan dari kondisi fisik yang optimal.
2. Penilaian menyeluruh dan berkala terhadap kondisi fisik atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023 2023 perlu dilakukan.

3. Pelatih dan atlet dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi fisik mereka sendiri. Ini akan mendorong mereka untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kondisi fisik mereka.

5.3 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka dalam penelitian ini dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, merancang program latihan kondisi fisik agar kondisi fisik atlet menjadi lebih baik
2. Bagi atlet, disarankan untuk menambah latihan di luar jadwal yang telah ditentukan dan mempertahankan tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam proses latihan..
3. Untuk peneliti, disarankan bagi peneliti berikutnya untuk memperluas cakupan subjek penelitian dan menggunakan beragam model penelitian yang lebih beragam.