

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 4 tes kondisi fisik pada atlet kick boxing yaitu kekuatan, kelincahan, daya tahan dan kecepatan dari 4 tes kondisi fisik hanya ada satu yang dapat dikategorikan baik yaitu tes kekuatan, dan tiga tes fisik yang dapat dikategorikan sangat kurang yaitu tes kelincahan, daya tahan dan kecepatan.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya.  
Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. evaluasi kondisi fisik atlet kick boxing yang mengikuti babak kualifikasi pon tahun 2023 dilakukan secara menyeluruh.
3. atlet dan pelatih dapat mengetahui status kondisinya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisinya agar menjadi lebih baik.

#### **5.3 Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. hasil penelitian dapat disajikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang bervariasi.
3. bagi atlet hendaknya melakukan latihan lebih disiplin lagi agar mendapatkan hasil kondisi fisik yang maksimal.