

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi meliputi tes daya tahan kardiorespirasi (*Bleep Test*), *Push up*, *Sit up*, kelincahan (*Shuttle Run*), kelentukan (*Sit and Reach*), lari 30 meter dan daya ledak (*Standing Broad Jump*). Maka hasil persentase data frekuensi terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Baik, 7 atlet (53,8%) dalam kategori Baik, 1 atlet (7,7%) dalam kategori Cukup, 5 atlet (38,5%) dalam kategori Kurang dan 0 atlet (0%) dalam kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori “Baik” sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi dalam kategori Baik.

5.2. Implikasi

Dari kesimpulan diatas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kondisi fisik atlet UKM Pickleball Universitas Jambi bagi yang kurang dengan meningkatkan latihan kondisi fisik pada aspek-aspek yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik, serta menambah asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam, dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan fisik.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.
3. Bagi Peneliti, selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.