

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi yang akan dihubungkan ke prestasi atlet , maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

- 1 Daya Tahan atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi masuk pada kategori baik.
- 2 Kelincahan atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi masuk pada kategori baik sekali.
- 3 Kekuatan otot perut atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi masuk pada kategori baik.
- 4 Daya ledak otot tungkai atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi masuk pada kategori cukup baik.
- 5 Kekuatan otot lengan atlet SepakTakraw Provinsi Jambi masuk pada kategori Baik.
- 6 Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun data berdistribusi normal, kondisi fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet. Ini bearti ada kemungkinan bahwa faktor lain lebih berpengaruh terhadap prestasi atlet dibanding kondisi fisik. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk memahami faktor faktor lain yang lebih menentukan keberhasilan atlet.

5.2 Implikasi

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 Atlet dan pelatih dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar menjadi lebih baik.

5.3 Saran

Dari kesimpulan diatas maka penulis dapat mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

- 1 Sesuai dengan hasil penelitian yaitu untuk rata-rata komponen kondisi fisik antara lain dalam kategori baik dan baik sekali yaitu : daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan kelincahan. Oleh karena itu atlet dapat mempertahankan serta menjaga kondisi tersebut agar tetap dalam keadaan optimal serta dapat menampilkannya saat bertanding guna meraih prestasi yang lebih maksimal. Terutama disegi kekuatan, kecepatan dan kelincahan yang sangat membantu dipertandingan tingkat amatir.

- 2 Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian pengembangan selanjutnya guna meningkatkan kualitas atlet dan bibit atlet yang berprestasi unggulan. Terutama dalam olahraga Sepak Takraw Provinsi Jambi.