

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa kondisi fisik atlet Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi 2025, telah didapatkan hasil keseluruhan item tes menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet putra dan atlet putri berada pada kategori ‘kurang’.

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 Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi tahun 2025 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 sari kesimpulan diatas, maka dalam penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih, membuat 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.