

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh meliputi tes daya tahan kardiorespirasi (*Bleep Test*), kekuatan (*Push Up* dan *Sit Up*), kecepatan (lari 30 meter), koordinasi mata-tangan (lempar tangkap bola), kelenturan (*Sit and Reach*), daya ledak (*Standing Broad Jump*) dan kelincahan (*Shuttle Run*). Maka hasil persentase data frekuensi terdapat 2 atlet (13,3%) dalam kategori “Baik Sekali”, 1 atlet (6,7%) dalam kategori “Baik”, 7 atlet (46,7%) dalam kategori “Cukup”, 5 atlet (33,3%) dalam kategori “Kurang” dan 0 atlet (0%) dalam kategori “Kurang Sekali”. Frekuensi terbanyak berada pada kategori “Cukup” yaitu sebanyak 7 atlet dengan persentase sebesar 46,7%, sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh dalam kategori “Cukup”.

5.2. Implikasi

Dari kesimpulan diatas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh bagi yang kurang dengan meningkatkan latihan kondisi fisik pada aspek-aspek komponen yang mempengaruhi kurangnya kondisi fisik, serta menjaga pola dan menambah asupan makanan yang

bergizi, mengurangi jam tidur terlalu larut malam, dan bagi pelatih agar lebih mengevaluasi mengenai 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.