

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa anggota spartan *kids athletic* memiliki kondisi fisik, sebagai berikut:

1. Anggota spartan kids athletic usia 10-12 tahun memiliki kondisi fisik yang sedang dengan hasil perhitungan rata-rata 16 poin.
2. Anggota spartan kids athletic usia 13-15 tahun memiliki kondisi fisik yang sedang dengan hasil perhitungan rata-rata 15,75 poin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik anggota spartan *kids athletics* tergolong sedang, oleh karena itu kondisi fisik setiap atlet harus dilatih, diperbaiki, dan ditingkatkan lagi. Untuk mempertahankan kondisi fisik yang bagus, diperlukan latihan yang diprogram dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih harus memberikan latihan fisik yang berguna untuk memperbaiki kondisi fisik atlet mereka.

Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga, khususnya atletik. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga untuk membantu mereka menerapkan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet bergerak lebih efisien, merespons lebih cepat, dan mempertahankan tingkat kinerja yang tinggi untuk waktu yang lama tanpa kelelahan atau cedera.

Selain itu, kondisi fisik yang baik sangat penting bagi atlet untuk berprestasi dalam olahraga. Tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat memanfaatkan sepenuhnya

kemampuan mereka untuk menguasai taktik dan teknik, yang pada gilirannya menyebabkan performa mereka menurun, terutama dalam situasi di mana mereka menghadapi tekanan yang tinggi dari kompetisi. Atlet dalam kondisi fisik yang baik tidak hanya mengurangi risiko cedera, tetapi juga lebih cepat pulih, tetap termotivasi, dan lebih percaya diri dalam setiap pertandingan.

1.2 Implikasi

1. Atlet meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet sedang bertanding, atlet dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan dukungan kondisi fisik yang baik.
2. Atlet dan pelatih bisa mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi atlet dan pelatih untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar menjadi lebih baik.

1.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Pelatih, hendaknya memperhatikan kondisi fisik anggota spartan *kids athletics* supaya pada saat latihan para atlet bisa Latihan bersungguh-sungguh dan pada saat bertanding mereka berada pada performa terbaik mereka dan bisa mencapai hasil yang memuaskan.
2. Untuk anggota spartan *kids athletics* supaya selalu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya agar mampu meraih hasil maksimal di setiap kejuaraan yang diikuti. Selalu berlatih dengan lebih semangat, dan mempertahankan kedisiplinan dalam latihan. Selain itu, mereka dapat belajar lebih banyak tentang hal-hal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik mereka, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan menjaga pola tidur yang sehat.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu diharapkan bahwa peneliti yang akan meneliti kondisi fisik selanjutnya menggunakan populasi yang lebih luas dan menerapkan aturan yang lebih ketat. Karena penelitian ini membahas elemen kondisi fisik yang penting untuk menunjang atlet atletik, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan dan literatur lainnya