

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi fisik Tim Anggar Putra Jawa Barat dan Tim Anggar Putra Riau yang mengikuti PON XX. Aspek yang mempunyai perbedaan signifikan yaitu pada aspek *power*, *agility*, *Strength Push up* dan *sit up*. Sedangkan aspek *flexibility*, *Speed*, dan *Endurance* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua tim. Selain itu, dapat di simpulkan juga bahwa Tim Anggar Putra Jawa Barat lebih unggul dalam aspek *flexibility* dan *power*. Sedangkan tim Anggar Putra Riau unggul dalam aspek *speed*, *agility*, *Strength Sit Up* dan *Strength Push Up*, serta *endurance*.

Dan dapat di simpulkan juga bahwa dari semua aspek *flexibility*, *agility*, *speed*, *power*, *strength* dan *endurance* kondisi fisik atlet dapat berpengaruh terhadap keberhasilan tim. Terbukti dengan sukses nya Tim Anggar Putra Riau yang menjadi juara umum pada PON XX Papua.

#### 5.2 IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori, dan penelitian selanjutnya mengenai kondisi fisik atlet cabang olahraga anggar dengan menggunakan instrumen yang digunakan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih cabang olahraga anggar untuk memperhatikan khususnya kondisi fisik setiap atlet karena dari hasil penelitian ini kondisi fisik atlet sangat berpengaruh terhadap hasil kemenangan dalam satu tim, yang dimana kondisi fisik yang baik bisa memenangkan satu pertandingan.

### 5.3 REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan maka rekomendasi yang dapat diajukan untuk dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Adalah :

1. bagi pelatih, perlu dilakukannya Analisis Kondisi Fisik atlet baik untuk tim sendiri ataupun untuk tim lawan, dari Analisis Kondisi Fisik sebagai pelatih akan bisa menganalisis permainan lawan.
2. Perlu adanya penelitian yang memfokuskan pada setiap nomor senjata, karena setiap nomor senjata memiliki karakteristik yang berbeda, maka harus ada standar yang berbeda setiap nomor senjatanya.
3. Bagi penulis selanjutnya, Analisis tidak hanya Kondisi Fisik saja karna kemenangan tidak dari aspek Kondisi Fisik saja, aspek lain pun berpengaruh seperti Psikologinya dan juga Tekniknya. Maka aspek lain pun harus di analisis dan di teliti untuk peneliti selanjutnya.