

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu :

Kemampuan kondisi fisik atlet sepatu roda PELATDA Jawa Barat berdasarkan Penilaian Acuan Norma (PAN) secara keseluruhan baik laki – laki maupun perempuan masuk dalam kategori cukup.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi secara teoritis dan praktis. Maka implikasi atau keterlibatan yang dihasilkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Profil kondisi fisik tidak hanya memberikan gambaran kemampuan komponen kondisi fisik atlet, akan tetapi profil kondisi fisik juga mampu menggambarkan komponen fisik utama atau biasa disebut dengan komponen biomotor dalam cabang olahraga.
2. Tes dan pengukuran yang dilakukan mampu meningkatkan motivasi atlet untuk terus mengembangkan serta meningkatkan kemampuannya.
3. Usia latihan yang dihabiskan oleh seorang atlet dari mulai berlatih hingga saat ini memiliki pengaruh terhadap kesuksesan atlet.
4. Komponen kelentukan menjadi komponen yang sering diabaikan oleh para atlet serta pelatih.
5. Komponen daya tahan dibutuhkan oleh atlet jarak jauh yang dilihat dari hasil VO2Max yang baik.
6. Cabang olahraga sepatu roda membutuhkan komponen kelincahan saat perlombaan, hal tersebut dapat terlihat dari hasil tes yang memiliki rata – rata terbesar.
7. Komponen daya ledak otot dibutuhkan pada cabang olahraga sepatu roda saat momen tertentu.

5.3 Saran

Mengacu kepada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan variabel yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya menjaga sikap disiplin latihan, kesadaran diri terhadap kebutuhan latihan serta asupan makanan agar dapat mendukung kondisi fisik.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah komponen kondisi fisik yang diuji sehingga komponen biomotor dapat diketahui lebih jelas.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih mendalami pada salah satu komponen untuk lebih mengetahui peran komponen tersebut pada cabang olahraga ini sehingga dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya pada cabang olahraga ini.