

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Menurut pada data di lapangan dan yang telah dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistika kuantitatif, maka dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat kota Bandung yang mengikuti PORPROV tahun 2022 umumnya memiliki kondisi fisik yang berada pada kategori baik sekali. Secara rinci, hasil tes kondisi fisik yang dilakukan pada atlet kota pencak silat kota Bandung ini dapat penulis paparkan sebagai berikut:

1. Untuk tingkat kondisi fisik atlet putra kota Bandung yang terdiri dari 5 orang, umumnya memiliki rata-rata kondisi fisik yang berada pada kategori baik sekali dengan nilai persentase sebesar 85,74%. Atlet yang memperoleh medali emas ternyata memiliki tingkat kondisi fisik yang paling baik yaitu sebesar 89,86%. Selain itu, 3 atlet yang tidak memperoleh medali juga memiliki rata-rata kondisi fisik diatas 81% yang berada pada kategori baik sekali. sedangkan ada 1 atlet yang memperoleh medali perunggu dengan tingkat kondisi fisik sebesar 80,69% yang berada pada kategori baik, walaupun secara angka berada dibawah atlet yang tidak memperoleh medali.
2. Pada atlet putri kota Bandung yang terdiri dari 4 orang, terdapat sedikit perbedaan dengan atlet putra yaitu atlet peraih medali emas memiliki tingkat kondisi fisik sebesar 79,32% yang berada pada kategori baik, sedangkan atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik tertinggi secara persentase yaitu sebesar 81,15% yang berada pada kategori baik sekali dimiliki oleh atlet yang memperoleh medali perunggu, begitu juga 2 atlet lainnya yang meraih medali perak dan juga perunggu memiliki rata-rata kondisi fisik diatas 74% yang berada pada kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet putri kota Bandung berada sedikit dibawah atlet putra yaitu atlet putri umumnya memiliki tingkat kondisi fisik sebesar 78,45% yang berada pada kategori baik.
3. Berdasarkan hasil analisis perbedaan antara kedua kelompok yaitu atlet putra dan atlet putri kota Bandung, maka secara persentase hasil rata-rata kondisi

Syahrisyal muhamad, 2023

*ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

fisik yang dilakukan terhadap 5 komponen fisik tersebut ternyata terdapat perbedaan dimana tingkat kondisi fisik atlet putra berada diatas kondisi fisik putri, namun demikian perbedaan tingkat kondisi fisik semua atlet pada umumnya masih tetap berada pada kategori baik sekali.

## 5.2 Implikasi

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu metode tes dan pengukuran dalam upaya mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat. Maka implikasi atau keterlibatan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi para pelatih dan atlet pencak silat untuk PORPROV selanjutnya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi semua pihak tentang kondisi fisik atlet pencak silat.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi para peneliti tentang kondisi fisik atlet pencak silat.

## 5.3 Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan data atlet terbaru yang berdekatan dengan *event* atau dengan melakukan tes langsung pada atlet setelah *event* sehingga bisa lebih dihubungkan dengan raihan prestasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah komponen kondisi fisik yang diuji sehingga hasil kondisi fisik yang didapat lebih lengkap dan lebih jelas.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan variabel yang lebih bervariasi.
4. Data yang diperoleh peneliti pada konteks penelitian ini merupakan data tes awal, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yaitu dengan menganalisis data tes akhir.

