

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa kesimpulan yaitu :

1. Tingkat antropometri Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat Kategori Tanding berada pada kondisi normal dengan rata-rata komposisi tubuh yang ideal atau normal.
2. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat Kategori Tanding berada pada kondisi yang baik dan masih membutuhkan peningkatan hingga tahap berikutnya.

5.2 Implikasi

Implikasi yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi dan standar acuan bagi para pelatih dalam memperhatikan tingkat antropometri dan meningkatkan juga mempertahankan kondisi fisik memperhatikan tingkat antropometri atlet pada cabang olahraga pencak silat.
2. Menjadikan penelitian ini sebagai referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Para pelatih dapat menganalisis gambaran tingkat antropometri kondisi fisik Atlet sebagai penunjang performa dan raihan prestasi Atlet yang maksimal dan kondisi fisik memelihara dan meningkatkan kondisi fisik Atlet agar berada pada kondisi yang sangat baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian pada tahapan periodisasi berikutnya yaitu pada tahap pra-pertandingan.