

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisa data yang dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada porda 2014 untuk atlet putera mempunyai katagori baik yaitu sebesar 50% dan katagori cukup 50%.
2. Profil kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi pada porda 2014 untuk atlet puteri mempunyai katagori cukup yaitu sebesar 100%.

B. SARAN

1. Agar dapat mempertahankan kondisi fisik atlet squash Kabupaten Bekasi atau bahkan meningkatkan kondisi fisik atlet squash perlu latihan yang teratur dan berkelanjutan, Dan juga sebelum melakukan latihan kondisi fisik semestinya di lakukan test awal untuk mengetahui kemampuan maksimal dari masing-masing atlet untuk keperluan pemberian beban latihannya.
2. Diperlukan dukungan kepada atlet berupa motivasi dari pelatih, keluarga dan sahabat, terutama dukungan materi berupa sarana prasarana dari KONI Kabupaten Bekasi.