

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengenai profil kondisi fisik atlet *Wushu* Indonesia Sea Games XXVIII 2013 di Myanmar, diperoleh kesimpulan :

1. Profil Kondisi Fisik Atlet *Wushu* Indonesia berada dalam kategori “Baik”.
1. Raihan Prestasi Atlet *Wushu* Indonesia pada Sea Games-XXXVIII sangat signifikan dan terdapat hubungan yang positif antara kondisi fisik dengan capaian prestasi di lapangan, artinya semakin baik kondisi fisiknya, maka raihan prestasinya semakin baik pula.

Saran

1. Diharapkan para Atlet *Wushu* Indonesia Sea Games-XXVIII 2013 lebih meningkatkan kualitas latihan agar kondisi fisik lebih baik lagi dan dapat mencapai prestasi terbaik pada Sea Games XXVIII 2013 di Myanmar atau pada event yang lain.
2. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya di luar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi fisik khusus, seperti *power*, *endurance*, dan lain-lain. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapainya suatu prestasi maksimal.