

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Hasil test vo2 max atlet PPLP Jawa Barat berada di posisi 61,47%
2. Hasil test kekuatan otot lengan (banch pull) PPLP Jawa Barat berada di posisi 76,66%
3. Hasil test power lengan (medichine ball puth) PPLP Jawa Barat bearada pada posisi 33,75%
4. Hasil test daya tahan kekuatan (full ups) PPLP Jawa Barat berada pada posisi 60,8%
5. Profil kondisi fisik atlet gulat PPLP Jawa Barat untuk atlet yang mempunyai katagori baik yaitu sebesar 30%
6. Profil kondisi fisik atlet gulat PPLP Jawa Barat untuk atlet yang mempunyai katagori cukup yaitu sebesar 70%.

Setelah melihat hasil test dari komponen-komponen kondisi fisik atlet gulat PELATDA Jawa Barat, hasil test komponen-komponen kondisi fisik atlet gulat PPLP Sumatra Utara, dan hasil test komponen-komponen kondisi fisik atlet gulat PPLP Jawa Barat. Dapat kita simpulkan bahwa hasil test atlet gulat PPLP jawa barat diatas dapat menjadi bahan untuk mencapai sebuah target atelt gulat PPLP Jawa Barat untuk mencapai kondisi fisik yang prima dan tidak kemungkinan juga atlet gulat PPLP Jawa Barat bisa masuk team atlet gulat PELATDA Jawa Barat.

B. SARAN

1. Agar dapat mempertahankan kondisi fisik atlet gulat PPLP Jawa Barat atau bahkan meningkatkan kondisi fisik atlet gulat 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 Jawa Barat.