

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini, analisis kondisi fisik atlet putri POPDA Provinsi Bengkulu secara umum berada dalam kategori cukup dengan rata-rata skor 5,02.
2. Persentase dari atlet putri POPDA Provinsi Bengkulu pada setiap tes dan secara keseluruhannya jika disandingkan dengan atlet putri KEJURNAS Jawa Barat KU18 adalah untuk tes *sit and reach* mencapai 84%, lari 20 meter 93%, *illinois agility test* 94%, *vertikal jump* 93,33%, *two hand medicine ball-put* 90,12%, *push-ups* 70,27%, *sit-ups* 78,95%, *squat jump* 76,47%, *bleep test* 98,58% dan secara hasil keseluruhan atlet POPDA Provinsi Bengkulu baru mencapai 86,80% dari tim KEJURNAS KU18 Jawa Barat dengan raihan rata-rata konversi untuk tim POPDA Provinsi Bengkulu adalah 5,02 sedangkan tim KEJURNAS KU18 Jawa Barat dengan rata-rata skor 5,67.

#### **B. Saran**

Melihat dari hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu, maka penulis mengajukan beberapa saran :

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran mengenai hasil kondisi fisik atlet tim POPDA Provinsi Bengkulu, sehingga para pelatih khususnya untuk tim POPDA Provinsi Bengkulu dapat melakukan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya.
2. Untuk para pelatih harus selalu ingat bahwa kondisi fisik merupakan faktor penunjang utama dalam penampilan atlet dilapangan, sehingga latihan kondisi fisik harus selalu diberikan kepada para atlet sesuai dengan norma latihan tanpa mengabaikan pula aspek-aspek lainnya (teknik, taktik, mental) khususnya pada cabang olahraga bola basket.
3. Untuk para pelatih, dalam melakukan penyusunan program latihan haruslah terencana dan sesuai dengan norma-norma latihan, agar nanti di dalam proses latihannya dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan terhindar dari mall praktek latihan khususnya pada cabang olahraga bola basket.

4. Untuk para pelatih khususnya di Provinsi Bengkulu untuk mempelajari program latihan dari tim lain contohnya tim Jawa Barat agar dapat membuat program latihan dengan baik yang nantinya akan membantu meningkatkan kualitas para atlet di Provinsi Bengkulu.
5. Hendaknya para pelatih dan pengurus PERBASI di Indonesia selalu mengadakan forum diskusi baik itu secara online ataupun mengadakan pertemuan secara langsung agar nantinya dapat bertukar pikiran, meberikan banyak masukan dan solusi dalam mengembangkan olahraga bola basket di Indonesia.
6. Bagi para atlet putri POPDA Provinsi Bengkulu, disarankan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya agar nantinya bisa berprestasi lebih tinggi di level nasional dan bisa berlanjut berkarir menjadi atlet profesional.
7. Menyarankan rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang sama, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian ataupun tes kondisi fisik lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing-masing dan merambah juga pada tes teknik dasar sesuai dengan cabang olahraganya.
8. Menyarankan bagi teman-teman peneliti untuk mengobservasi tingkat kondisi fisik atlet basket dari juara-juara di level nasional, agar mengetahui apakah tingkat kondisi fisik tim lain lebih baik atau bahkan kurang dari atlet putri POPDA Provinsi Bengkulu.
9. Menyarankan bagi teman-teman peneliti untuk mengobservasi tingkat kondisi fisik atlet basket profesional yang lain, seperti tim IBL, WNBL ataupun Timnas sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan rujukan yang lebih baik lagi dalam mempersiapkan para atlet digenerasi selanjutnya agar siap menghadapi kompetisi yang lebih kompetitif.