

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian mengenai profil kondisi fisik dan psikologis atlet karate Jawa Barat adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hasil yang baik dari aspek kondisi fisik yang di perhatikan oleh para atlet karate putra Jawa Barat pada PON XIX.
2. Terdapat hasil yang baik dari aspek psikologis yang dimunculkan oleh atlet karate putra Jawa Barat pada PON XIX.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih agar menerapkan pelatihan fisik yang baik serta memberikan pelatihan-pelatihan yang dapat membuat perubahan dalam aspek psikologis baik mental dan motivasi guna meningkatkan keterampilan teknik,taktik dan fisik dengan baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.