

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang penulis lakukan maka di ambil kesimpulan bahwa pada atlet putra kondisi fisik setiap tesnya berada pada kategori baik, sedangkan pada atlet putri kondisi fisik setiap tesnya berada pada kategori baik pula. Jika di tinjau dari nilai kondisi fisik secara individual, atlet putra dan atlet putri kategori kondisi fisik dominan berada pada kategori baik. Ada beberapa atlet yang meraih medali status kondisi fisiknya lebih baik dari yang tidak meraih medali, dan ada pula atlet yang meraih medali status kondisi fisiknya sama dengan status kondisi fisik atlet yang tidak meraih medali.

Secara umum atlet putra dan putri anggar kadet junior jawa barat memiliki kategori kondisi fisik yang baik, namun ada beberapa hal yang kurang yaitu dari segi mental dan taktik yang masih harus diperbaiki oleh pelatih. Begitu juga dengan pola pembinaan atlet-atlet muda khususnya atlet kadet dan junior yang sudah mahir bermain anggar dengan kisaran umur 15 sampai 20 tahun yang perlu terus di tingkatkan prestasinya, maupun dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental juga harus dikembangkan secara terus-menerus yang nantinya untuk dipersiapkan pada kejuaraan-kejuaraan nasional berikutnya.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, yang penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan rekomendasi atau implikasi sebagai berikut:

1. Bagi para atlet hendaknya menjaga kondisi fisik di luar program latihan, juga di harapkan agar dapat meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih kurang agar tingkat kondisi fisiknya menjadi lebih baik. Sehingga dapat bersaing di level kompetisi yang lebih tinggi.
2. Bagi para pelatih hendaknya bisa memberikan program latihan yang sistematis, analisis yang baik, dan jelas bentuk latiannya pada atlet baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental yang nantinya bertujuan untuk menjadikan atlet berprestasi.
3. Bagi para Pembina dan pengurus olahraga supaya agar terus mendukung dan meningkatkan pembinaan atlet di Jawa Barat, baik pembinaan jangka pendek maupun pembinaan jangka panjang, supaya para atlet berada pada puncak penampilan di setiap even kejuaraan yang di ikuti, sehingga dapat mencapai prestasi yang membanggakan.