

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Komponen kondisi fisik atlet putra: a) fleksibilitas atlet putra berada pada kategori baik, b) komponen kecepatan berada pada kategori baik, c) *power* atlet putra berada pada kategori baik, d) komponen daya tahan khusus berada pada kategori baik dan e) komponen daya tahan *cardiovascular* atlet putra berada pada kategori baik.
2. Komponen kondisi fisik atlet putri: a) komponen fleksibilitas atlet putri berada pada kategori baik, b) untuk komponen kecepatan berada pada kategori baik, c) *power* berada pada kategori baik, d) komponen daya tahan khusus berada pada kategori baik, dan e) daya tahan *cardiovascular* atlet putri berada pada kategori baik.
3. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik berada pada kategori baik.

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih bisa dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua KBB.
2. Bagi para pelatih, pembina, guru, dan pemerhati olahraga khususnya cabang olahraga atletik, dalam pembinaan dan pemilihan bakat supaya memperhatikan kriteria kemampuan kondisi fisik, guna menunjang pencapaian prestasi atlet atau anak didiknya dimasa yang akan datang.
3. Para pelatih hendaknya dalam proses latihan memberikan latihan yang baik dan berkualitas, yaitu proses latihan yang memperhatikan prinsip-prinsip latihan serta norma-norma latihan. Serta menerapkan ilmu-ilmu penunjang dalam metodologi kepelatihan agar atlet yang kita bina dapat menjadi atlet yang baik.
4. Penulis menganjurkan kepada rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang kondisi fisik, khususnya dalam cabang olahraga atletik agar mencoba unsur tes parameter kondisi fisik sesuai dengan nomornya masing-masing, sehingga dengan begitu menambah pembendaharaan bentuk tes parameter sesuai dengan nomornya masing-masing sehingga dapat mengetahui sejauh mana kemampuan atlet yang kita bina sesuai dengan nomor/*events* masing-masing nomor lomba.