

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan kondisi fisik seseorang setelah diberikan metode latihan *Crossfit*.
2. Terdapat pengaruh latihan *Crossfit* terhadap peningkatan kondisi fisik seseorang sebesar 48,7%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis merangkum implikasi yang merupakan akibat dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam metode latihan peningkatan kondisi fisik.
2. Penerapan tes kondisi fisik dapat dijadikan salah satu solusi ketika mendapatkan mencari evaluasi fisik seseorang.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, sebagai berikut:

1. Pelatih, dapat mengembangkan mengembangkan metode *crossfit* ini dengan modifikasi latihan sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan fasilitas yang ada.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat memberikan berbagai dukungan mereka pada peningkatan kebugaran dan aktivitas fisik.

3. Bagi lembaga pelatihan, diharapkan dapat terus mendukung dan mengembangkan metode latihan *crossfit* dan aktivitas olahraga dalam pengembangan kebugaran dan kesehatan tubuh.