

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik pemain gateball kota Bandung maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain berada pada tingkat kebugaran yang masih kurang. Hal ini seperti yang tergambar dari hasil tes sebagai berikut. Tingkat kondisi fisik pemain gateball yang termasuk dalam baik ada 3 orang pemain (11%), kategori sedang ada 6 pemain (22 %), kategori kurang ada 18 orang pemain (67%), kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada.

B. Implikasi Hasil Penelitian.

Kesimpulan-kesimpulan yang ditarik dari sebagai hasil penelitian tentunya memiliki konsekuensi implikasi terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi, pelatih, dan pemain. Adapun konsekuensi implikasi dengan diketahuinya profil kondisi fisik pemain gateball tingkat Bandung dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi Pemain Gateball tingkat kota Bandung penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi pemain-pemain baru yang akan bergabung
2. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.
3. Bagi pemain, sebagai masukan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik yang dimilikinya.

C. Saran

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

- 1) Guru pendidikan jasmani atau pelatih, dapat mengembangkan profil tingkat kebugaran jasmani siswa atau pemain untuk mendukung penelitian.
- 2) Bagi siswa atau pemain, diharapkan dapat memberikan berbagai dukungan terhadap proses latihan atau pembelajaran agar dapat terlaksana dengan baik.

- 3) Bagi orang tua, diharapkan dapat membantu untuk mendukung dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani.
- 4) Bagi lembaga pendidikan, diharapkan dapat terus mendukung dan mengembangkan sarana dan prasarana aktivitas olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani.