

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani atlet wushu Kabupaten Cirebon pada masa pandemi covid-19 dengan sampel 115 atlet. Dikategorikan sebagai berikut : kategori sangat rendah sebanyak 10 atlet, kategori rendah sebanyak 17 atlet, kategori sedang sebanyak 38 atlet, kategori tinggi 50 atlet, kategori sangat tinggi 0. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Atlet wushu Kabupaten Cirebon memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk pelatih maupun atlet mengenai pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang tinggi tetapi belum pernah mendapatkan medali emas pada pekan olahraga daerah.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

#### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penulis telah berupaya melakukan penelitian dengan optimal akan tetapi masih terdapat kekurangan dan keterbatasan diantaranya :

1. Penulis tidak melakukan kroscek secara langsung karena angket disebarakan dalam bentuk *google form* kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam pengisian angket.
2. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian angket seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi angket dan melihat referensi jawaban dari internet pada saat pengambilan data.
3. Uji coba angket hanya dilakukan sekali sehingga soal yang tidak valid dinyatakan gugur dan hanya soal valid saja yang digunakan untuk pengolahan data.
4. Pada penelitian ini penulis hanya mengungkap tingkat pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

#### **5.4 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih hendaknya bisa memberikan inovasi dan menanamkan sifat disiplin untuk atlet agar tidak bermalas-malasan latihan mandiri dirumah.
2. Bagi atlet hendaknya lebih memaksimal kan lagi dalam latihan agar mendapatkan performa terbaik ketika bertanding.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk membahas lebih mendalam mengenai pengetahuan menjaga kondisi fisik dan melakukan kontrol terhadap indikator-indikator yang bisa mempengaruhi proses penelitian.