

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini terfokus bagaimana, profil kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut, Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah survei profil kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pada MMA, dengan menggunakan 4 test yaitu, aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance. Hasil keseluruhan test dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut yang termasuk dalam kategori sangat rendah ada 1 atlet jika di hitung dalam persen 10%, yang termasuk kategori rendah ada 3 atlet jika dihitung dalam persen 30%, kategori sedang ada 4 atlet jika dihitung dalam persen 40%, kategori tinggi ada 1 pemain jika dihitung dalam persen 10%, kategori sangat tinggi ada 1 jika dihitung dalam persen ada 10%. Setelah diketahui hasil dari data penelitian dengan menggunakan test di atas maka kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut dapat di kategorikan sedang.

5.2 Saran

Kesimpulan-kesimpulan yang di ambil dari penelitian ini sebagai hasil tentunya memiliki manfaat terhadap perkembangan olahraga yang erat hubungannya terhadap masalah ini. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi klub Iron Sheep kabupaten Garut , khususnya pelatih, dan atlet. Adapun saran dengan

diketuinya profil kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut dapat disajikan sebagai berikut:

5.2.1. Bagi klub Iron Sheep kabupaten Garut, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi atlet-atlet muda yang akan persiapan menuju event lokal maupun event nasional agar lebih maksimal.

5.2.2. Bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya.

5.2.3. Bagi atlet, sebagai masukan dalam meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimilikinya.