

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa;

1. Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 siswa), “kurang” sebesar 20% (2 siswa), “cukup” sebesar 20% (2 siswa), “baik” sebesar 50% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).
2. Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 44,44% (4 siswa), “cukup” sebesar 22,22% (2 siswa), “baik” sebesar 33,33% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika turun dalam pertandingan, maka akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung untuk dilakukan secara menyeluruh.
3. Pelatih dan siswa dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan siswa untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

### **5.3 Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru/pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.