

## **BAB V**

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

#### **1.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet UKM Tenis Meja UPI yang akan dihubungkan ketinggian prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Power otot lengan atlet UKM Tenis Meja berada pada kategori baik, waktu reaksi atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori sangat baik, koordinasi atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori cukup. kelincahan atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori baik. fleksibilitas pergelangan tangan atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori sangat baik, fleksibilitas pinggul atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori sangat baik, dan daya tahan anaerob atlet UKM Tenis Meja UPI berada pada kategori baik. Untuk tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet UKM Tenis Meja UPI telah memenuhi standar kebutuhan atau dalam kategori sangat baik.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik atlet dengan prestasi atlet UKM Tenis Meja UPI. Artinya hubungan antara tingginya prestasi atlet dengan tingkat kondisi fisik yang dicapainya secara teoritis ada hubungan yang signifikan.

#### **1.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Telah teruji bahwa atlet UKM Tenis Meja UPI telah memiliki tingkat kondisi fisik sesuai standar kebutuhan atau dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh untuk menunjang performa atlet. Selain kondisi fisik atlet perlu untuk meningkatkan dari factor lain seperti teknik, taktik, dan mental untuk menunjang permainan dan prestasi tenis meja.
2. Telah teruji bahwa tingkat kondisi fisik berpengaruh terhadap prestasi atlet UKM Tenis Meja UPI. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi atlet UKM Tenis Meja UPI saat ini sudah baik, akan tetapi lebih baik lagi jika pelatih atau atlet untuk terus mempertahankan atau meningkatkannya, karena untuk dapat berprestasi di tingkat yang lebih tinggi lagi.

Nijar Alam, 2023

*ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KONDISI FISIK DENGAN PRESTASI ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA TENIS MEJA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pelatih untuk selalu memperhatikan kondisi fisik dengan cara *cross check* secara berkala dan membuat program latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan untuk menunjang prestasi atlet di UKM Tenis meja UPI.

2. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi atlet Oleh karena itu atlet dapat mempertahankan serta menjaga kondisi tersebut agar tetap dalam keadaan optimal serta dapat menampilkannya saat bertanding guna meraih prestasi yang lebih maksimal. Terutama disegi kekuatan, kecepatan dan kelincahan yang sangat membantu dipertandingan untuk mempertahankan atau meraih prestasi.

3. Untuk Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan inspirasi dan bahan acuan terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan nomor tenis meja. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengubah atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan tenis meja.