

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang peneliti lakukan maka diambil kesimpulan :

1. Pada atlet putra kondisi fisik setiap tesnya berada pada kategori baik, dan komponen kondisi fisik yang paling dominan pada atlet putra adalah pada kekuatan *power* lengan. Dengan kondisi fisik tersebut atlet putra berhasil meraih 3 perak dan 2 perunggu pada event SEA GAMES XXVI di Indonesia.
2. Pada atlet putri kondisi fisik setiap tesnya berada pada kategori cukup, dan komponen kondisi fisik yang paling dominan pada atlet putra adalah pada kekuatan daya tahan kekuatan lengan. Dengan kondisi fisik tersebut atlet putri berhasil meraih 2 emas dan 2 perak pada event SEA GAMES XXVI di Indonesia.
3. Jika ditinjau dari nilai kondisi fisik secara individual, atlet putra kategori kondisi fisik dominan berada pada kategori baik, sedangkan pada atlet putri kategori kondisi fisik yang paling dominan adalah berada pada kategori cukup,
4. Dengan kemampuan kondisi fisik berdasarkan hasil analisa data penelitian, atlet dayung kayak Indonesia berhasil menyabet 2 medali emas, 5 perak, dan 2 perunggu pada even SEA GAMES XXVI 2011 di Indonesia.

5. Beberapa atlet yang meraih medali status kondisi fisiknya lebih baik dari yang tidak meraih medali.
6. Ada pula atlet yang meraih medali, status kondisi fisiknya sama dengan status kondisi fisik atlet yang tidak meraih medali.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan rekomendasi atau implikasi sebagai berikut :

1. Bagi para atlet, hendaknya menjaga kondisi fisik di luar program latihan. Juga diharapkan dapat meningkatkan komponen kondisi fisik yang masih kurang agar tingkat kondisi fisiknya menjadi lebih baik. Sehingga dapat bersaing di level kompetisi yang lebih tinggi.
2. Bagi para pelatih, pembina, dan pengurus olahraga supaya dapat terus meningkatkan pembinaan terhadap atlet, baik itu pembinaan jangka pendek maupun pembinaan jangka panjang. Supaya para atlet berada pada puncak penampilan di setiap even kejuaraan yang diikuti, sehingga dapat mencapai prestasi yang membanggakan.