

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka penulis dapat menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah bahwa pemusatan latihan nasional dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat penulis sampaikan sebagai masukan dan saran, yaitu kepada pelatih olahraga kempo pada khususnya dan olahraga prestasi pada umumnya untuk memperhatikan aspek kondisi fisik sebagai salah satu unsur yang sangat penting dalam pembinaan atlet. Pembinaan dapat dilakukan melalui pemusatan latihan karena pemusatan latihan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet yang akan menunjang kepada prestasi yang maksimal, juga dapat meningkatkan prestasi.