

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data yang peneliti lakukan maka, jika ditinjau dari keseluruhan item tes maka yang paling dominan baik putra maupun putri adalah pada kategori sempurna. Sedangkan jika di tinjau dari nilai kondisi fisik atlet secara individual maka atlet tersebut baik putra maupun putri secara dominan berada pada kategori kondisi fisik dengan status kondisi fisik baik, dan dengan status tersebut atlet dayung Jawa Barat tersebut pada event PON XVII di Kalimantan Timur berhasil meraih gelar juara umum dengan raihan medali sebanyak 12 emas, 2 perak, dan 7 perunggu. Yaitu sebanyak 8 emas, 2 perak, dan 4 perunggu di sumbangkan oleh atlet putra. Kemudian 4 emas dan 3 perunggu di sumbangkan oleh atlet putri. Dalam penelitian ini ditemukan pula beberapa atlet yang meraih medali tetapi status kondisinya tidak lebih baik dari atlet yang tidak meraih medali hal ini bisa ditemukan baik dari hasil pengolahan data dari tiap item tes maupun dari kondisi fisik atlet secara umum.

#### **B. REKOMENDASI**

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

1. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisinya diluar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk

menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi fisik special, seperti power, power endurance. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapainya suatu prestasi maksimal.

2. Bagi para pelatih, pembina, pengurus olahraga, dan rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang sama, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian ataupun tes kondisi fisik lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing – masing baik dari segi item tes, instrumen, maupun jenis – jenis tesnya.