

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa, pelatih dan atlet dapat mengetahui bagaimana kemampuan kondisi fisik atlet, sehingga kedepannya dapat lebih mudah untuk meningkatkan kemampuan fisik menjadi lebih baik lagi untuk menghadapi pertandingan selanjutnya. Dengan begitu penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur dan perbandingan pada tes berikutnya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik atlet karate usia 17 – 19 tahun di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan. Maka dapat disimpulkan dari keseluruhan tes kondisi fisik untuk kemampuan kekuatan otot perut berada pada kategori "cukup" sebesar 40% (2 atlet), kemampuan kekuatan otot lengan berada pada kategori "baik" sebesar 80% (4 atlet), kemampuan daya ledak (power) berada pada kategori "baik" sebesar 40% (2 atlet) dan kategori "cukup" sebesar 40% (2 atlet), kemampuan kecepatan berada pada kategori "baik" sebesar 40% (2 atlet) dan kategori "cukup" sebesar 40% (2 atlet), kemampuan daya tahan berada pada kategori "baik" sebesar 40% (2 atlet) dan kategori "cukup" sebesar 40% (2 atlet), kemampuan kelincahan berada pada kategori "baik" sebesar 40% (2 atlet), dan kemampuan kelentukan berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 60 % (3 atlet). Secara keseluruhan dari semua tes kondisi fisik yang telah di tes bahwa atlet karate usia 17-19 di Dojo Banda Raya

Kota Banda Aceh berada pada kategori cukup, namun ada beberapa item tes harus lebih di perhatikan dalam program latihan karena masih di bawah kategori yang akan di capai.

## **5.2 Saran**

Saran-saran yang dapat penulis berikan :

1. Kepada atlet, latihan yang dilakukan dapat ditambah beban latihannya terutama pada peningkatan kondisi fisik. Menjaga pola makan, tidur dan lebih semangat lagi dalam latihan agar tingkat kondisi fisik yang tergolong cukup ini dapat di tingkatkan menjadi lebih baik lagi
2. Kepada pelatih, agar dalam pengupayaan peningkatan kondisi fisik atlet agar berkembang adanya penambahan berbagai bentuk latihan fisik guna mendorong peningkatan sit-up, push-up, vertical jump, sprint 30 meter, lari 2400 meter, shuttle run, dan side split.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang lain agar memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak.