

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang profil kondisi fisik atlet PON Sepak Takraw putra Provinsi Aceh. Daya tahan dan kelentukan atlet berada dalam kategori yang baik, sementara daya ledak dan kelincahan masih memerlukan perhatian lebih. Melalui program pelatihan yang terstruktur dan kolaborasi dengan ahli gizi, diharapkan atlet dapat mencapai performa yang lebih baik dalam kompetisi mendatang. Dengan upaya bersama, prestasi olahraga di Provinsi Aceh dapat meningkat dan memberikan kebanggaan bagi masyarakat setempat. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan yang diterapkan dan dampaknya terhadap kondisi fisik atlet. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pendekatan yang diambil selalu relevan dan efektif dalam meningkatkan performa atlet di tingkat nasional.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun atlet PON Sepak Takraw putra Provinsi Aceh menunjukkan hasil yang baik di beberapa aspek, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal daya ledak dan kelincahan. Pelatih dan pengelola olahraga harus fokus pada pengembangan program pelatihan yang lebih terintegrasi untuk meningkatkan semua aspek kondisi fisik atlet. Program pelatihan yang komprehensif perlu mencakup latihan kardiovaskular untuk

meningkatkan daya tahan, latihan kekuatan untuk memperbaiki daya ledak, serta latihan teknik untuk meningkatkan kelincahan.

Selain itu, kolaborasi dengan ahli gizi sangat penting untuk memastikan pola makan atlet mendukung kebugaran fisik mereka. Nutrisi yang tepat dapat berkontribusi pada pemulihan yang lebih cepat, peningkatan performa, dan pencegahan cedera. Dengan melibatkan ahli gizi dalam program pelatihan, atlet dapat mendapatkan panduan yang lebih baik mengenai asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan pemulihan mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pakukan assessment menyeluruh terhadap kondisi fisik atlet, termaksud daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.
2. Fokus pada aspek fisik yang spesifik untuk sepak takraw, seperti ketangkasan dan refleks melalui latihan yang relevan.
3. Ciptakan lingkungan pelatihan yang mendukung, dengan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet untuk memotivasi dan memberikan umpan balik.
4. Libatkan ahli fisiologi olahraga dan pelatih kekuatan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih *holistic* terhadap peningkatan kondisi fisik.