

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dianalisa dan dilakukan pembahasan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aspek aktivitas fisik masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan sebesar 51.90.
2. Aspek program latihan dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan 139.5.
3. Aspek asupan gizi masuk dalam kategori normal dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 23.5.
4. Aspek mental masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan sebesar 30.

B. Saran

1. Bagi atlet yang ingin meningkatkan prestasi atau mempertahankan prestasinya harus memperhatikan aspek aktivitas fisik, program latihan, asupan gizi, mental.
2. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai bahan masukan serta tambahan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi prestasi atlet di provinsi Jawa Tengah, sehingga untuk menambah semangat melatih untuk mencetak atlet yang berprestasi.
3. Bagi peneliti yang akan meneliti kembali tentang faktor yang mempengaruhi atlet kempo dalam mencapai prestasi maksimal dapat ditambahkan variabel lain yang mempengaruhi prestasi maksimal.