

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet atletik *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kabupaten Banyumas, dari 8 atlet yang mengikuti penelitian terdapat 1 atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik”, 1 atlet yang mendapatkan kategori “Baik”, 3 atlet yang mendapatkan kategori “Cukup”, 3 atlet yang mendapatkan kategori “kurang” dan tidak ada atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Kurang”. Atlet yang mengikuti penelitian berdasarkan nilai rata-rata yang diambil dari 5 instrumen yang sudah dilakukan masuk ke dalam kategori “Cukup”.

B. Saran

Kondisi fisik pada dasarnya dimiliki oleh atlet secara maksimal dengan latihan-latihan yang terprogram dengan baik. Kondisi fisik adalah bagian terpenting dari atlet, karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik seorang atlet dapat menjalankan setiap program latihan dengan baik sampai dengan pertandingan.

a. Pelatih

Untuk pelatih dapat memberikan program latihan berdasarkan hasil analisa kondisi fisik, yaitu memberikan program sesuai dengan kebutuhan dan kondisi atlet tersebut.

b. Peneliti

Untuk penelitian selanjutnya khususnya untuk atlet disabilitas diharapkan melibatkan lebih banyak atlet dan instrumen pengambilan data agar hasil yang dicapai lebih baik lagi.