

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini didapatkan hasil skor rata-rata kecepatan 9,94 (kurang), kelincahan dengan rata-rata 11,81 (sangat baik), *power* dengan skor rata-rata 1,87 (sangat baik), koordinasi dengan skor rata-rata 13,58 (baik), daya tahan dengan skor rata-rata 35,49 (cukup). Kondisi fisik siswa SMP/MTs se Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen memiliki nilai yang bervariasi dengan rata-rata komponen kelincahan dan *power* mendapatkan hasil sangat baik, sedangkan koordinasi mendapatkan hasil baik, sedangkan daya tahan dan kecepatan mendapatkan hasil masih di bawah normal.

B. Saran

Pada dasarnya, seorang atlet dapat mencapai kondisi fisik maksimal melalui program latihan yang terencana dengan baik. Kondisi fisik merupakan bagian penting bagi atlet, karena atlet yang memiliki kondisi fisik prima akan menjalani tahapan latihan dengan baik sampai pada tahap pertandingan.

a. Pelatih

Bagi pelatih, hasil penelitian kondisi fisik dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan keterampilan setiap atlet. Program tersebut dapat disusun untuk mendukung peningkatan performa atlet secara maksimal.

b. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang besar serta menggunakan instrumen pengumpulan data yang lebih bervariasi dan akurat, sehingga hasil penelitian menjadi lebih representatif dan bermakna.