

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari rumasan masalah dan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat kabupaten Sumenep pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VIII) Jawa Timur Tahun 2023 dari segi kekuatan otot lengan 3 dari 5 atlet menunjukkan kategori cukup dengan presentase 60% sedangkan 2 dari 5 atlet menunjukkan kategori kurang dengan presentase 40%, dari segi kecepatan lari 30 meter dengan kategori baik dan cukup sama-sama memiliki nilai presentase 40% dengan jumlah atlet 2 dalam kategori baik dan 2 atlet kategori cukup sedangkan 1 dari 5 atlet memiliki presentase 20% kategori sangat baik. Hasil penelitian kondisi fisik atlet dari segi kelincahan memiliki rata-rata presentase 20% dalam kategori baik sekali, baik, kurang sekali. Ketiga kategori tersebut memiliki presentase yang sama dengan jumlah atlet masing-masing kategori 1 atlet sedangkan 2 atlet lainnya berada di kategori cukup dengan presentase 40%. Dari segi daya tahan tubuh 4 atlet pencak silat masuk kategori baik dengan presentase 80% dan 1 atlet dengan presentase 20% cukup.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa tes yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik atlet pencak silat dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet pencak silat memiliki kondisi fisik yang baik untuk persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VIII) Jawa Timur Tahun 2023. Dapat dilihat dari segi

kekuatan otot lengan, kecepatan lari 30 meter, kelincahan, daya tahan tubuh atlet pencak silat bahwa ke empat tes tersebut lebih banyak atlet yang mendapatkan kategori baik.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini, maka saran yang diperoleh sebagai berikut:

1. Demi mendapatkan hasil yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang terprogram terkait berbagai tes yang dilakukan, agar para atlet pencak silat mampu bertahan dalam pertandingan berlangsung.
2. Bagi pembaca, diharapkan setelah membaca skripsi ini dapat menambah wawasan terkait kondisi fisik pencak silat
3. Bagi penulis selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurkan terkait penelitian kondisi fisik pencak silat