

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pada atlet petanque kabupaten sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur Tahun 2023. Pada hasil tes kekuatan otot lengan tangan (*push up* dan *knee push up*) dalam kategori kurang sekali sejumlah 70%, sedangkan kategori kurang sejumlah 30%. Tes daya tahan tubuh (*bleep test*) dalam kategori sedang sebesar 50%, sedangkan kategori kurang sejumlah 50%. Tes keseimbangan (*test strok stend*) dalam kategori sangat bagus sebesar 90%, sedangkan kategori baik sebesar 10%. Tes kelentukan (*v sit and reach*) dalam kategori baik sekali sejumlah 60%, kategori baik sebesar 20%, dan kategori cukup sebesar 20%. Tes koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola kasti) dalam kategori baik sebesar 30%, sedangkan dalam kategori sedang sebesar 70%.

Berdasarkan hasil di atas yang dikaitkan dengan rumusan masalah diperoleh kesimpulan bahwasanya tingkat kondisi fisik pada atlet petanque kabupaten sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur Tahun 2023, secara keseluruhan dapat dikatakan baik akan tetapi, masih ada beberapa tes kondisi fisik yang belum sesuai atau masih dibawah kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap atlet *petanque* kabupaten sumenep yang mengikuti PORPROV VIII Jawa Timur, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut :

1. Atlet *petanque* Kabupaten Sumenep untuk meningkatkan kembali bagi kondisi fisik yang kurang dalam tes pengukuran untuk persiapan menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur tahun 2023.
2. Bagi pelatih membuat program latihan rutin untuk meningkatkan kondisi fisik atlet *petanque* yang lebih baik untuk menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur tahun 2023.