

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai survei tingkat kondisi fisik peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto bisa disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tes daya tahan otot lengan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam kategori "kurang"
2. Rata-rata tes daya tahan otot perut peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam kategori "kurang"
3. Rata-rata tes daya tahan *cardiovascular* (*jantung dan paru-paru*) peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam kategori "kurang sekali"
4. Rata-rata tes kecepatan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam kategori "kurang"
5. Rata-rata tes Kelincahan peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto masuk dalam kategori "baik"

B. Saran

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Disarankan, agar para peserta putera ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto secara sadar memiliki motivasi untuk berlatih fisik dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler pencak silat itu sendiri.
2. Untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal dalam ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto diperlukan konsistensi dan komitmen yang tinggi antara peserta dan pembina ekstrakurikuler sehingga

program-program latihan yang diberikan pembina dapat berjalan dengan lancar.

3. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Bluto mampu meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga kemampuan dan prestasi yang telah dicapai selama ini bertambah lebih baik dan tugas pembina ekstrakurikuler adalah mengontrol kondisi fisik pesertanya agar tidak mengalami penurunan.
4. Untuk pencapaian kondisi fisik yang lebih baik dan pada akhirnya akan mengarah pada prestasi peserta, sebaiknya pembina ekstrakurikuler menambah waktu latihan (lamanya latihan). Dengan begitu akan lebih dekat pada kondisi tersebut.

