

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik atlet bolatangan putra Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) VII Jawa Timur tahun 2022. Pada hasil tes kekuatan (*Push Up*) dalam kategori kurang sebesar 38,46%, sedangkan kategori kurang sekali sebesar 61,53%. Tes kecepatan (lari 30 meter) dalam kategori sangat baik sebesar 92,30%, sedangkan kategori baik sebesar 7,69%. Tes daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump*) dalam kategori baik sekali sebesar 100%. Tes daya tahan (*Bleep Test*) dalam kategori baik sekali sebesar 46,15%, kategori baik sebesar 46,15%, dan kategori kurang sebesar 7,69%.

Berdasarkan hasil di atas dikaitkan dengan rumusan masalah diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putra Kabupaten Sumenep pada persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur tahun 2022, secara keseluruhan dapat dikatakan baik akan tetapi masih terdapat beberapa item kondisi fisik yang belum sesuai atau masih di bawah kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap atlet bolatangan putra Kabupaten Sumenep yang mengikuti PORPROV VII, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut :

1. Atlet bolatangan putra yang mengikuti PORPROV VII, hendaknya bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kondisi fisik, apabila bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kondisi fisik maka akan memberikan hasil tes yang lebih baik.
2. Supaya semua atlet bolatangan yang mengikuti PORPROV VII dapat mengetahui kondisi fisik mereka serta dapat meningkatkan kondisi fisik mereka dengan cara latihan dengan baik sehingga dapat meningkatkan kategori kondisi baik sekali.

