

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan, maka tingkat kondisi fisik Atlet tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu disimpulkan bahwa dari tiga komponen kondisi fisik yang diuji, pada atlet tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu 70% memiliki kelemahan pada kekuatan otot perut dan 70% memiliki kelemahan pada daya tahan. Komponen kekuatan otot perut dominan pada kategori Kurang (55%), komponen daya tahan dominan pada kategori Kurang Sekali (40%), dan komponen kelincahan dominan pada kategori Baik (90%). Atlet tim sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu sudah mencapai kategori Baik, pada kategori kelincahan Baik (90%). Akan tetapi terdapat kelemahan pada kategori kekuatan otot perut Kurang (55%) dan daya tahan Kurang Sekali (40%) karena kurangnya kekuatan otot perut dan daya tahan pada atlet tim sepak takraw tersebut akan menyulitkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan untuk hasil keseluruhan kemampuan tingkat kondisi fisik atlet tim Sepak Takraw SMP Negeri 1 Masalembu dinyatakan “Kurang”.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, dapat dirumuskan beberapa saran dalam penelitian ini, antara lain:

1. Porsi latihan kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Negeri 1 Masalembu khususnya untuk kekuatan otot perut dan daya tahan lebih ditingkatkan agar mencapai kategori minimal baik.
2. Pentingnya pelatih fisik yang berfokus pada pembenahan fisik atlet khususnya kekuatan otot perut dan daya tahan.
3. Pembuatan jadwal dan program latihan yang lebih komprehensif karena kebanyakan atlet berada pada usia sekolah.

