

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes kekuatan otot lengan atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masuk dalam kategori "kurang", rata-rata tes kekuatan otot perut atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masuk dalam kategori "kurang", rata-rata tes kelincahan atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masuk dalam kategori "baik sekali", rata-rata tes kecepatan atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masuk dalam kategori "kurang", dan rata-rata tes daya tahan *VO2Max* atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masuk dalam kategori "kurang sekali"

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dikatakan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep masih dalam kategori kurang terutama pada variabel kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, dan daya tahan *VO2Max*.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memberikan perhatian khusus terhadap atlet dengan cara menerapkan fokus latihan pada kondisi fisik yang secara fakta masuk ke

dalam kategori rendah dan butuh peningkatan agar dapat maksimal dalam latihan maupun pertandingan.

2. Atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep harus lebih konsisten dan komitmen dalam latihan agar program yang diberikan pelatih dapat menghasilkan progres yang signifikan dan lebih giat meningkatkan kondisi fisiknya agar mampu bersaing dalam sebuah kejuaraan baik regional maupun nasional.
3. Penelitian ini hanya terfokus pada survei tingkat kondisi fisik atlet saja, oleh karena itu nantinya diharapkan dapat dikembangkan oleh peneliti lain guna mencari faktor2 rendahnya kondisi fisik atlet bolatangan putra STKIP PGRI Sumenep dengan menganalisis lebih dalam temuan-temuan yang diperoleh di lapangan.

