

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata komponen kekuatan (*Standing Board Jump*), kecepatan (*Sprint 60 m*), daya tahan, dan kelentukan berada dalam kriteria kurang, dan untuk komponen kekuatan (*push up*) berada dalam kriteria baik.

Maka secara keseluruhan rata-rata hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi berada pada kriteria kurang. Dan berdasarkan komponen kondisi fisik dapat diketahui bahwa komponen yang masih kurang adalah komponen kekuatan (*Standing Board Jump*), kecepatan, daya tahan, dan kelentukan, sedangkan yang sudah baik adalah komponen kekuatan (*Push Up*). Oleh karena itu perlu kiranya latihan lebih dipusatkan pada peningkatan kondisi fisik, sehingga atlet lebih memiliki kondisi fisik yang prima dan menghasilkan prestasi yang membanggakan.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran yang diajukan peneliti berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi Atlet

Mengingat pentingnya kondisi fisik dalam melakukan latihan kondisi fisik diharapkan lebih giat dalam melakukan latihan terutama terhadap latihan fisik agar dapat meningkatkan kondisi fisik atlet

2. Bagi Pelatih

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengetahui kondisi fisik atlet saat ini