

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Dengan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hasil tes rata-rata komponen kekuatan (*push up*) dan (*standing board jump*) serta komponen kelentukan (*sit and reach*) berada pada kriteria baik dan masih perlu untuk ditingkatkan agar atlet dapat memperoleh kekuatan dan kelentukan tubuh yang optimal.

Sedangkan pada hasil tes komponen kecepatan (sprint 60 meter) dan komponen kelincahan (*hexagonal obstacle test*) berada pada kategori kurang, hal ini yang menjadi perhatian untuk lebih ditambah dalam berlatih kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan kualitas yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan.

Dalam hasil tes komponen daya tahan (lari 1,6 km) menurut norma penilaian termasuk dalam kategori sangat kurang, sehingga sangat perlu jadi perhatian dan evaluasi untuk peningkatan lebih lanjut. Oleh karena itu perlu kiranya latihan lebih dipusatkan pada peningkatan kondisi fisik, sehingga atlet dapat lebih memiliki kondisi fisik yang prima untuk 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 sebagai fondasi dasar untuk meningkatkan kualitas penampilan seorang atlet dalam sebuah pertandingan, maka dalam melakukan latihan kondisi fisik diharapkan lebih terukur dan terarah lagi dalam melakukan latihan terutama terhadap latihan-latihan yang bersifat meningkatkan daya tahan (*endurance*) agar dapat meningkatkan kondisi fisik sesuai target prestasi yang diharapkan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengetahui kondisi fisik para atlet binaan Ikatan Pencak Silat (IPSI) kota Bekasi saat ini dan sebagai evaluasi dalam membuat program latihan yang lebih di titik beratkan pada peningkatan kondisi fisik agar kemampuan daya tahan atlet dapat sesuai dengan yang ditargetkan.

