

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil test fisik Atlet Lapis 1 Pelatda DKI Jakarta pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tim Atlet Lapis 1 yang termasuk dalam kategori baik sekali yaitu test kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, daya tahan otot perut, serta daya tahan otot tungkai, yang termasuk dalam kategori baik yaitu tes fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot dan bahu dan kecepatan. Adapun tes biomotorik yang mendapatkan nilai cukup yaitu tes keseimbangan dan kelincahan. Pada tes daya tahan *aerobic/VO2 Max* dinilai kurang dan yang terendah adalah untuk tes power otot tungkai dan daya tahan aerobic.
2. Berdasarkan hasil test fisik Atlet Lapis 2 Pelatda DKI Jakarta pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tim Atlet Lapis 2 yang termasuk dalam kategori baik sekali yaitu kekuatan otot punggung, daya tahan otot lengan dan bahu, daya dan tahan otot

tungkai, yang termasuk dalam kategori baik yaitu tes fleksibilitas, daya tahan otot perut dan kecepatan. Adapun tes biomotorik yang mendapatkan nilai cukup yaitu tes kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kelincahan. Pada tes daya tahan aerobic/VO2 Max dinilai kurang dan yang terendah adalah untuk tes power otot tungkai dan daya tahan aerobic.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian dan hasil kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal, diantaranya :

1. Melihat kondisi fisik atlet Pelatda 1 DKI Jakarta, baik pemain lapis 1 maupun lapis 2 masih terdapat beberapa yang memiliki kondisi fisik dengan klasifikasi “kurang sekali”, yaitu power otot tungkai dan daya tahan aerobic sehingga perlu mengintensifkan program latihan pada Pelatda berikutnya.
2. Kondisi fisik atlet yang ideal agar siap dalam mengikuti event pertandingan setidaknya berada pada kondisi fisik yang super baik / sempurna agar atlet siap bertanding dan berprestasi pada event pertandingan yang diikuti.