

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta melalui enam item tes kemampuan kondisi fisik, diperoleh rata-rata hasil keseluruhan dengan nilai 21 klasifikasi Baik., berdasarkan norma yang digunakan dalam tes tingkat kemampuan kondisi fisik menggunakan metode penghitungan sederhana secara keseluruhan.

Dengan rincian data dari masing-masing tes seperti *Sit and Reach*, *Vertical Jump*, *Standing Stork*, *Shuttle Run*, Lari 20 Meter, dan *Bleep Test*, mayoritas atlet memperoleh skor pada kategori Baik dan Baik Sekali. Hal ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kemampuan fisik yang sangat mendukung performa mereka di lapangan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang berkaitan dengan tingkat kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta, ada pun saran tersebut sebagai berikut:

1. Untuk pelatih, diharapkan agar terus mengembangkan program latihan fisik yang sistematis dan terarah, serta meningkatkan komunikasi antara pelatih teknik dan pelatih fisik agar tercipta sinergi dalam proses pembinaan.
2. Untuk para atlet, perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kondisi fisik, tidak hanya saat latihan resmi, tetapi juga melalui pola hidup sehat dan latihan mandiri. Konsistensi dalam menjaga kondisi fisik akan berdampak langsung pada peningkatan performa dan daya tahan dalam pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tingkat kebugaran kondisi fisik atlet pelajar sepak takraw PPOP DKI Jakarta dapat lebih baik dan rinci.

