

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kondisi fisik adalah salah satu yang sangat penting bagi atlet sebagai pencapaian prestasi, tanpa kondisi yang baik atlet akan mengalami banyak kendala dalam pencapaian prestasinya. Kondisi fisik sangat berpengaruh penting bagi prestasi atlet terutama pada atlet pencak silat. Kondisi fisik memiliki tujuan untuk meningkatkan suatu potensi atlet dan juga mengembangkan kemampuan biomotorik. Berdasarkan hasil tes kondisi fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet pencak silat dalam kategori baik, namun perlu perhatian dan latihan khusus dalam instrumen seperti *vertical jump* dan lari 1.600 meter dalam kategori kurang.

B. Saran

1. Kepada pelatih

Sebagai pelatih harus memahami aspek komponen kondisi fisik atlet untuk dikembangkan sebagai monitoring kondisi fisik atletnya karena kondisi fisik dapat mempengaruhi performa bertanding atlet untuk menunjang prestasi.

2. Untuk atlet pencak silat kategori tanding di ungaran silat club

Sebagai atlet agar dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dari hasil sekarang yang sudah diperoleh dari peneliti agar untuk lebih baik kedepannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan komponen-komponen tes dan pengukuran kondisi fisik tanpa adanya kendala alat serta pengetahuan.