

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa “tingkat kebugaran jasmani atlet renang Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil yaitu termasuk kategori sedang”. Sedangkan yang menjadi sub permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Kebugaran jasmani pada kecepatan lari 50 meter atlet Renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya yaitu bahwa sebanyak 4 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 20%, 11 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 55%, 4 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 20%, 1 atlet dengan nilai 1 yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 5 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada.
2. Kebugaran jasmani pada tes baring duduk 60 detik atlet renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 10%, 8 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 40%, 7 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 35%, 3 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 15 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada.
3. Kebugaran jasmani tes loncat tegak atlet renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 2 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 10%, 10 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 50%, 5 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 25%, 2 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 10 %, dan 1 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 5%.
4. Kebugaran jasmani pada tes lari 1000 meter atlet renang Putra usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 3 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 15%, 8 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 40%, 8 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi

sebesar 40%, 1 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 5 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perlunya penambahan jam latihan dalam meningkatkan kesegaran jasmani
2. Masih terdapat atlet dengan tingkat kesegaran jasmani yang kurang, maka khususnya pelatih dapat melakukan latihan secara rutin dan teratur pada sore hari dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani atlet