

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV , dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Ektrakurikuler Olahraga Dayung SMK Bina Karya Mandiri” dengan cara mengumpulkan data melalui instrumen kondisi fisik seperti: tes bleep test, tes *situp*, tes *push up*, tes *squat trust*, tes berdiri satu kaki, tes duduk melempar bola (*medicine ball*), dan tes raih ujung kaki adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik Tes daya tahan (endurance) terhadap 10 siswa yaitu 2 orang dengan klasifikasi baik dengan persentase 20%, 7 orang dengan klasifikasi rata-rata dengan persentase 70%, dan 1 orang dengan klasifikasi kurang dengan persentase 10%.
2. Kondisi fisik tes kekuatan otot perut (*sit up*) terhadap 10 siswa yaitu 3 orang dalam klasifikasi baik sekali dengan persentase 30% dan 7 orang dalam klasifikasi baik dengan persentase 70%.
3. Kondisi fisik tes kekuatan otot lengan (*push up*) terhadap 10 siswa yaitu 5 orang dalam klasifikasi baik sekali dengan persentase 50% dan 5 orang dalam klasifikasi baik dengan persentase 50%.

4. Kondisi fisik tes kelincahan dan kordinasi (squat trust) terhadap 10 siswa yaitu 7 orang dalam klasifikasi baik dengan persentase 70% dan 3 orang dalam klasifikasi rata- rata dalam persentase 30%
5. Kondisi fisik tes daya ledak dan kordinasi (medicine ball) terhadap 10 siswa yaitu 1 orang dalam klasifikasi baik dengan persentase 10%, 3 orang dalam klasifikasi rata-rata dengan persentase 30%, 3 orang dalam klasifikasi kurang dengan persentase 30% dan 3 orang dalam klasifikasi kurang sekali dengan persentase 30%.
6. Kondisi fisik tes keseimbangan (strok stand) terhadap 10 siswa yaitu 2 orang denlam klasifikasi baik dengan persentase 20%, 8 orang dalam klasifikasi rata-rata dengan persentase 80%.
7. Kondisi fisik tes kelentukan (raih ujung kaki) terhadap 10 siswa yaitu 1 orang dalam klasifikasi baik sekali dengan persentasi 10%, 7 orang dalam klasifikasi baik dengan persentasi 70% dan 2 orang dalam klasifikasi rata-rata dengan persentasi 20%.

Total hasil keseluruhan tes kondisi fisik adalah dengan klasifikasi 7%, klasifikasi baik sebanyak 43%, klasifikasi rata-rata sebanyak 40%, klasifikasi kurang sebanyak 6%, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 4%.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan kesimpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga dayung hendaknya dapat meningkatkan latihan kondisi fisik atlet yang tepat agar atlet bisa meningkatkan kondisi fisik dan bisa tampil maksimal pada saat bertanding.
2. Bagi sekolah hendaknya beri dukungan penuh pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga dayung dengan memperhatikan berbagai faktor yang ada demi perkembangan dan tercapainya tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga dayung.
3. Bagi atlet diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam latihan kondisi fisik, serta harus berfikir bahwa kondisi fisik merupakan komponen pendukung utama pada saat bertanding maupun saat latihan.