

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet anggar Kabupaten Purworejo sebagian besar adalah berkategori sedang. Secara rinci kondisi fisik atlet keseluruhan (kondisi fisik umum dan khusus), sebanyak 11 orang atlet (55%) mempunyai kondisi fisik sedang, 2 orang atlet (16,66%) mempunyai kondisi fisik kurang, dan 1 orang atlet (8,33%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali.

B. IMPLIKASI

Dengan diketahuinya profil kondisi fisik atlet anggar Kabupaten Purworejo, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan kondisi fisik atlet anggar Kabupaten Purworejo, yaitu pembina dan pelatih maupun atlet itu sendiri.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil profil kondisi fisik atlet anggar Kabupaten Purworejo.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang profil kondisi fisik tiap atlet sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi pelatih dan pembina atlet anggar Kabupaten Purworejo menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan, dan bagi Pengcab IKASI Purworejo dapat menjadi landasan bagi pengambilan

keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan prestasi atlet anggar Kabupaten Purworejo.

C. KETERBATASAN

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Terbatasnya fasilitas, sehingga penulis tidak dapat mrngambil data langung pada satu tempat.
2. Peneliti mengalami hambatan ketika pengambilan data, ada beberapa anggota yang tidak ikut, sehingga peneliti harus mencari hari lain untuk mengambil data.

D. SARAN-SARAN

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet anggar Kabupaten Purworejo, agar mengikuti latihan anggar dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga profil kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina anggar di Kabupaten Purworejo, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan atlet. Sehingga diharapkan pembina maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun, dkk. (2003). *Konstruksi TesKemampuan Fisik Atlet Aggar*. Bandung: FPOK-UPI.
- Anisa A. Maritasari. (2010). " *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta*". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Basuki Wibowo. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bompa, Tudor O. (1994). *An Illustration of the Interpendence Between the Biomotor Abilities Periodization of Strength*. Canada: Publishing Inc. Toronto.
- Desi Susiani. (2009). *Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada Porprof DIY 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Faidillah Kurniawan. (2010). *Mengenal Cabang Olahraga Klasik, Anggar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusumah.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Iskandar Z. Adisapoetro. (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Jasmani*. Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.
- Mohammad Nazir. (1999). *Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mukhamad Khamdan. (2011). *Makalah Anggar*. Tersedia Online dalam. <http://makalah7u.blogspot.com/2011/03/makalah-anggar.html>. Akses pada tanggal 9 Januari 2012.
- Peter Salim. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Tomoliyus dan Faidillah Kurniawan. (2007). *Diktat Mata Kuliah Orpil Anggar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.