

BAB V

KESEIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro, berada pada kategori “Baik Sekali” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Baik” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Cukup” sebesar 60% (6 mahasiswa), kategori “Kurang” sebesar 10% (1 mahasiswa), kategori “Kurang Sekali” sebesar 10% (1 mahasiswa).

Dara hasil yang ada berikut beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes kondisi fisik pada atlet *eSport* Universitas Nahdlatul Ulama’ Sunan Giri yaitu faktor bergadang (kurang tidur), merokok dan kurangnya olahraga namun ada beberapa atlit yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali karena atlit tersebut bisa mengatur pola tidur dan menyempatkan waktu untuk olahraga seperti jogging dan juga ikut UKM futsal dan bulu tangkis di kampus sehingga kondisi fisik yang dimiliki masuk kategori baik dan baik sekali Dengan mengetahui kondisi fisik atlit *eSport* UNUGIRI Bojonegoro dapat memberikan gambaran untuk meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimiliki. Bagi pelatih dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki program latihan dan melihat potensi yang dimiliki atlit UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, yang mengikuti UKM, diharapkan lebih peduli untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Bagi pelatih, agar dapat memperbaiki program latihan di atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro khususnya kondisi fisik, agar dapat seimbang antara porsi latihan teknik, taktik, sehingga hasil yang diharapkan dari latihan akan tercapai.
3. Bagi peneliti, selanjutnya agar dapat lebih melakukan kontrol terhadap faktor yang mempengaruhi hasil tes dan pengukuran kondisi fisik.