

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini ternyata profil kondisi fisik tim Persib Bandung U-21 secara umum termasuk ke dalam kategori Cukup.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain tim Persib Bandung U-21, maka penulis mengajukan beberapa saran:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran terhadap tingkat kondisi fisik pemain tim Persib Bandung U-21, sehingga pembina, pelatih dan para pengurus dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola yang dibinanya.
2. Bagi para pemain tim Persib Bandung U-21, disarankan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya di luar program latihan dan jangan cepat puas dengan prestasi yang sudah diraih, tetap berlatih keras supaya prestasinya lebih meningkat tidak hanya di tingkat nasional saja, bahkan bisa berprestasi di level asia.
3. Menyarankan rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang sama, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian ataupun tes kondisi fisik lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing - masing baik dari segi item tes, instrumen, maupun jenis - jenis tesnya.
4. Menyarankan bagi teman-teman peneliti untuk mengobservasi tingkat kondisi fisik tim sepakbola profesional yang lain, agar mengetahui apakah tingkat kondisi fisik tim lain lebih baik atau bahkan kurang dari tim Persib Bandung U-21.

