

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, penulis mencoba memaparkan kembali hasil pengolahan data yang sebelumnya.

1. Pada kelentukan (*sit and reach*) nilai tertinggi yang diperoleh PERSIPASI sebesar 27cm dan PBR sebesar 42cm. sedangkan nilai terendah diperoleh PERSIPASI sebesar 12cm dan PBR sebesar 27cm.
2. Pada kekuatan otot perut nilai tertinggi yang diperoleh PERSIPASI sebesar 140 repetisi dan PBR 134 repetisi. Sedangkan nilai terendah diperoleh PERSIPASI 80 repetisi dan PBR 90 repetisi.
3. Pada kelincahan nilai tertinggi yang diperoleh PERSIPASI konversi nilai sebesar 10 dan konversi PBR konversi nilai sebesar 10. Sedangkan konversi nilai terendah diperoleh PERSIPASI konversi nilai sebesar 4 dan konversi nilai PBR sebesar 2.
4. Pada kecepatan konversi nilai tertinggi yang diperoleh PERSIPASI sebesar 8 dan konversi nilai PBR sebesar 10. Sedangkan konversi nilai terendah diperoleh PERSIPASI sebesar 2 dan konversi PBR sebesar 6.
5. Power kaki nilai tertinggi yang diperoleh PERSIPASI sebesar 61cm dan PBR sebesar 72cm. sedangkan nilai terendah diperoleh PERSIPASI sebesar 51cm dan konversi nilai PBR sebesar 54cm.
6. Pada daya tahan jantung-paru yang diperoleh PERSIPASI sebesar 56.6 L/m dan PBR sebesar 61.9 L/m. sedangkan daya tahan jantung-paru terendah diperoleh PERSIPASI sebesar 41.8 L/m dan PBR sebesar 47.7 L/m.

Dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan penelitian ini bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PERSIPASI Bekasi untuk setiap komponen adalah sebagai berikut: fleksibilitas memiliki rata-rata 3.16 tergolong kategori kurang, sedangkan daya tahan otot perut memiliki rata-rata 6.75, kelincahan memiliki rata-rata 6.75, kecepatan memiliki rata-rata 6.50 dan dayatahan aerob memiliki rata-rata 6.41 tergolong dalam kategori cukup, sedangkan untuk power memiliki rata-rata 8.25 tergolong

Hermanto, 2014

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSIPASI BEKASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik kondisi fisik atlet PERSIPASI Bekasi tergolong dalam kategori cukup. Maka kesimpulan dari penelitian ini ternyata profil kondisi fisik tim PERSIPASI Bekasi secara umum termasuk dalam kategori cukup.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain tim PERSIPASI Bekasi, maka penulis mengajukan beberapa saran:

1. Dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai gambaran tingkat kondisi fisik pemain tim PERSIPASI Bekasi, sehingga Pembina, pelatih dan pengurus beserta jajarannya dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola yang dibinanya.
2. Bagi para pemain tim PERSIPASI Bekasi, disarankan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan dan jangan cepat puas dengan prestasi yang sudah diraih, tetap berlatih keras supaya prestasinya lebih meningkat tidak hanya di level divisi utama bahkan bisa berprestasi di *Indonesian Super league* dan internasional.
3. Bagi 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, instrument, maupun jenis-jenistesnya.
4. Bagi teman-teman peneliti untuk mengobservasi tingkat kondisi fisik tim sepakbola profesional yang lain, agar mengetahui apakah tingkat kondisi fisik tim lebih baik atau bahkan kurang dari tim sepakbola PERSIPASI Bekasi.