

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, analisa data, dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab IV, maka penulis menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan tentang tes kondisi fisik sepak bola pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang SSB Tanjung Medal dibawah usia 20 tahun adalah kondisi fisik untuk keseluruhan pemain SSB Tanjung Medal dibawah usia 20 tahun berada dalam kategori kurang. Pemain depan berada dalam kategori cukup, pemain tengah berada dalam kategori kurang, dan pemain belakang berada dalam kategori kurang. Dengan demikian kondisi fisik pemain depan lebih baik dari pada pemain tengah dan pemain belakang.

B. Saran

Adapun saran atau rekomendasi penulis setelah melakukan penelitian ini yang dapat dianjurkan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para siswa SSB Tanjung Medal, diharapkan untuk selalu menjaga dan berlatih terus menerus tentang kondisi fisiknya setiap hari, baik pada saat jam latihan atau pun pada saat jam diluar latihan, dan mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih dengan sungguh-sungguh.
2. Bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga sepak bola, sebaiknya selalu memperhatikan kondisi fisik para atlet dalam melatih atau membina atlet agar berprestasi dalam berbagai kompetisi, selain itu sebagai pelatih harus mempunyai atau menyusun program latihan yang terperinci sesuai dengan kelompok umur atletnya.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang serupa, penulis menganjurkan sebaiknya melaksanakan tes kondisi fisik sepak bola ini yang lebih spesifik lagi terhadap karakteristik cabang olahraganya masing-

masing terutama dalam mencakup fisik, teknik, taktik, dan mental, dan selain itu dalam pemilihan sampel ambillah sampel yang prestasinya jauh lebih baik lagi.

4. Bagi pembina, pengurus SSB Tanjung Medal agar lebih memperhatikan kembali sarana prasarana yang sudah ada, akan lebih baik apabila peralatan yang sudah ada ditambah atau pun diganti dengan yang baru, agar proses latihan berjalan dengan baik.