

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat menyimpulkan penelitian ini bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Semen Padang U21 untuk setiap komponen adalah sebagai berikut: Kelincahan memiliki rata-rata 8.83, sedangkan kecepatan memiliki rata-rata 7.91 dan daya tahan aerob memiliki rata-rata 7.83 tergolong dalam kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik atlet sepakbola Semen Padang U21 tergolong dalam kategori cukup. Maka kesimpulan dari penelitian ini ternyata profil kondisi fisik tim sepakbola Semen Padang U21 secara umum termasuk dalam kategori cukup.

#### **B. Saran**

Melihat dari hasil penelitian tentang kondisi fisik pemain tim sepakbola Semen Padang U21, maka penulis mengajukan beberapa saran :

1. Untuk pembina, pelatih dan pengurus hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran tingkat kondisi fisik pemain sepakbola tim Semen Padang U21, sehingga dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola yang dibinanya.
2. Bagi para pemain tim sepakbola Semen Padang U21, 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 *Indonesian Super League* U21 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 - jenis tesnya.

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 Semen Padang U21.