

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Profil kondisi fisik tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang secara umum termasuk ke dalam kategori Kurang.
2. Profil kondisi fisik tim Futsal PORDA Kota Bandung secara umum termasuk ke dalam kategori cukup.
3. Perbandingan hasil tes kondisi fisik antara Atlet Futsal PORDA Kabupaten Sumedang dengan Atlet Futsal PORDA Kota Bandung memiliki perbedaan bahwa secara keseluruhan tim Futsal PORDA Kota Bandung lebih baik dari tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang.

#### B. Implikasi

Sebagai suatu penelitian yang telah dilakukan di lingkungan Atlet PORDA, maka kesimpulan yang ditarik pasti memiliki implikasi di dalam bidang olahraga, sehubungan dengan hal tersebut maka implikasinya.

Hasil penelitian kondisi fisik di kedua tim PORDA yang akan mengikuti kualifikasi PORDA 2018, ternyata ada perbedaan yang signifikan antara kedua tim. Disini bisa terlihat dengan Uji Normalitas yang telah dilakukan, dimana *Mean Rank* PORDA kota Bandung lebih besar dengan skor **101,07**. Sedangkan *Mean Rank* Porda Kabupaten Sumedang lebih kecil dengan skor **79,93**.

#### C. Rekomendasi

Melihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang kondisi fisik Atlet Futsal PORDA Kabupaten Sumedang, maka penulis mengajukan beberapa rekomendasi:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran terhadap tingkat kondisi fisik pemain tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang, sehingga pembina, pelatih dan pengurus beserta jajarannya dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain futsal putra yang dibinanya.

2. Bagi para pemain tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang, 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 tingkat Kabupaten ataupun di tingkat Jawa Barat bahkan bisa berprestasi di kejuaran futsal tingkat Nasional dan Internasional.
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 futsal profesional yang lain, agar mengetahui apakah tingkat kondisi fisik tim lain lebih baik atau bahkan kurang dari tim Futsal PORDA Kabupaten Sumedang.

