

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan pengolahan dan analisis data dari hasil tes instrumen tes fisik sepakbola U-19 dari Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia dengan menggunakan statistik maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat validitas butir instrumen tes fisik daya tahan (*cooper test*) termasuk pada kategori rendah, instrumen tes fisik *sprint* murni, *sprint* khusus sepakbola 1, *sprint* khusus sepakbola 2, dan *sprint fatigue* termasuk pada kategori kuat, instrumen tes fisik *sprint power* dan *vertical jump* termasuk pada kategori sedang dan instrumen tes fisik *standing long jump* berkorelasi negatif.
2. Tingkat reliabilitas butir instrumen tes fisik daya tahan (*cooper test*), *sprint* murni, *sprint* khusus sepakbola 1, *sprint* khusus sepakbola 2, *sprint fatigue*, *sprint power*, *vertical jump* dan *standing long jump* termasuk dalam kategori baik.
3. Tingkat validitas baterai instrumen tes fisik sepakbola U-19 dari Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia memiliki tingkat validitas baterai yang tinggi, secara baterai tes, tes ini layak digunakan.
4. Tingkat reliabilitas baterai instrumen tes fisik sepakbola dari Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia memiliki tingkat reliabilitas baterai yang tinggi, secara baterai tes tes ini layak digunakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diolah secara statistik yang penulis lakukan, ada beberapa saran yang penulis ajukan:

1. Untuk pembina atau pelatih sepakbola berdasarkan hasil tes yang penulis lakukan dengan sampel penelitian berusia 19 tahun, butir tes daya tahan (*cooper tes*) dan butir tes power tungkai (*standing long jump*) perlu dipertimbangkan untuk digunakan sebagai acuan tes fisik sepakbola usia 19 tahun karena memiliki tingkat validitas yang sangat rendah. Alat ukur yang penulis gunakan adalah serangkaian instrumen tes yang diambil dari Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola

Indonesia, serangkaian tes tersebut layak digunakan karena memiliki derajat sesahihan dan keterandalan yang telah peneliti uji untuk usia 19 tahun.

2. Untuk Sekolah Sepakbola besar harapan peneliti untuk memakai Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia sebagai pedoman dalam pembinaan sepakbola.
3. Untuk induk organisasi sepakbola yang berada di daerah ataupun pusat peneliti mengharapkan adanya pembaruan kurikulum yang harus terus disesuaikan dengan perkembangan sepakbola modern untuk kemajuan bersama dalam prestasi sepakbola Indonesia.
4. Untuk khalayak umum, aktivis sepakbola, pecinta sepakbola mari kita bahu membahu untuk kemajuan prestasi sepakbola dan industri sepakbola di Indonesia demi keharuman nama bangsa Indonesia.

Demikian kesimpulan dan saran dalam rangka penelitian yang penulis laksanakan, semoga hasil ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak yang berkecimpung di dalam dunia olahraga untuk kemajuan bangsa Indonesia.