

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Profil Kondisi fisik tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XVIII tahun 2012 secara umum termasuk ke dalam kategori Kurang. Dengan skor rata - rata keseluruhan pemainnya yaitu 5,36.
2. Profil Kondisi fisik tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016 secara umum termasuk ke dalam kategori Cukup. Dengan skor rata - rata keseluruhan pemainnya yaitu 6,68.
3. Terdapat perbedaan antara kondisi fisik tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XVIII tahun 2012 dengan tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016. Kondisi fisik tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016 lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XVIII tahun 2012.

#### **B. Saran**

Melihat dari hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016, maka penulis mengajukan beberapa saran:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran bagi Pembina, Pelatih, serta Pengurus untuk melakukan upaya – upaya meningkatkan kondisi fisik pemain futsal yang dibinanya karena dengan tingkat kondisi fisik tersebut masih dalam kategori cukup. Hal ini sebagai upaya untuk pencapaian prestasi dalam PON Papua XX tahun 2020 yang akan datang.

2. Bagi para atlet tim futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan dan jangan cepat puas dengan prestasi yang sudah dicapai. Tetap berlatih keras supaya prestasinya dapat bertahan untuk PON XX Papua tahun 2020 berikutnya bahkan mampu berprestasi di tingkat Asia mapun dunia.
3. Menyarankan kepada rekan - rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik cabang olahraga Pelatda PON Jawa Barat XIX khususnya. Penulis menyarankan untuk melakukan penelitian atau tes kondisi fisik lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing - masing. Baik dari segi item tes, instrument, 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 Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016.