

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai dengan rumusan masalah mengenai analisis kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 2 Ciamis. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan dalam segi kualitas kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang bisa menjadi salah satu faktor menurunnya prestasi olahraga sepakbola.

Bagi pelatih diharapkan dalam memberikan pelatihan harus lebih terprogram secara terarah, teratur dan berkesinambungan dan program latihan yang tidak teratur memungkinkan menjadi salah satu faktor penurunan kualitas fisik maupun teknik yang dialami pemain.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis dalam hal ini mengajukan saran-saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan. Saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimiliki secara maksimal melalui berbagai latihan secara teratur dan terprogram dengan baik. Dengan dukungan pembina maupun pelatih sepakbola yang mempunyai pengetahuan serta pemahaman baik memberikan dampak yang baik pula untuk kemajuan kualitas khususnya seorang pemain dan umumnya sebuah tim sepakbola.
2. Dalam setiap pelaksanaan latihan, dengan adanya bantuan dari tenaga pelatih yang spesifik diantaranya pelatih fisik dan teknik dapat menjadi solusi untuk lebih memaksimalkan peningkatan pemain dalam segi kualitas.



Arief Sabar Mulyana, 2013

Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepak Bola Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 2 Ciamis
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu