

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, analisis data, dan pembahasan pada bab IV mengenai profil kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri Cimahi, diperoleh kesimpulan berdasarkan hasil tes kondisi fisik sepak bola bahwa secara keseluruhan kondisi fisik atlet SMA Negeri 3 Cimahi tergolong dalam kategori cukup. Profil kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi untuk setiap komponen adalah sebagai berikut; fleksibilitas dan kecepatan tergolong kategori baik, kekuatan dinamis (*power*) dan kelincahan tergolong kategori cukup, sedangkan daya tahan aerob dan anaerob tergolong kategori kurang.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengajukan rekomendasi atau implikasi sebagai berikut :

1. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya di luar program latihan, tentunya latihan kondisi fisik dasar terlebih dahulu untuk menjadikan pondasi yang kokoh untuk mampu melanjutkan ke latihan kondisi fisik khusus, seperti *power*, *endurance*, dan lain-lain. Karena tanpa adanya pondasi yang kokoh tidak akan tercapainya suatu prestasi maksimal.
2. Bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang sepak bola, sebaiknya selalu memperhatikan kondisi fisik para atlet dalam melatih atau membina atlet agar berprestasi dalam berbagai kompetisi.

3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian serupa, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian tes kondisi fisik yang lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing-masing baik dari segi item tes, instrumen, maupun jenis-jenis tesnya atau melakukan penelitian dengan menggunakan variabel kontrol dan terikat untuk menganalisis hubungan latihan kondisi fisik terhadap prestasi, teknik, dan lain-lain.
4. Bagi para pelatih, pembina, pengurus olahraga SMA Negeri 3 Cimahi, agar selalu memperhatikan latihan kondisi fisik tersebut agar kondisi fisik atlet sepak bola dapat meningkat menjadi baik dan mencapai prestasi yang maksimal. Begitu pula atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi, agar senantiasa latihan dengan bersungguh-sungguh serta latihan yang rutin untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang prima.