

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, analisa data, dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab IV, maka penulis menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tes kondisi kondisi fisik sepakbola Pembinaan Sepak Bola Usia Muda UPI menyatakan bahwa profil kondisi fisik pada setiap komponennya adalah sebagai berikut; kelentukan termasuk baik, power lengan dan bahu cukup, power tungkai cukup, daya tahan otot punggung cukup, daya tahan otot lengan dan bahu cukup, daya tahan otot perut cukup, daya tahan otot tungkai cukup, kecepatan cukup, kelincahan cukup, dan untuk (Vo_2max) termasuk dalam kategori kurang. Adapun profil kondisi fisik sepakbola siswa PSBUM UPI kelompok usia 13-14 tahun secara keseluruhan termasuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Adapun saran atau rekomendasi penulis setelah melakukan penelitian ini yang dapat dianjurkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para siswa PSBUM UPI lebih diharapkan untuk bersungguh-sungguh berlatih terus menerus tentang kebugaran jasmani atau kondisi fisik setiap harinya, baik pada saat jam latihan maupun jam di luar latihan, karena kondisi fisik sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada saat berolahraga. Jika kondisi fisik kita lemah atau tidak baik pada saat berolahraga,

maka kita akan mengalami kelelahan yang berarti, performa olahraga menurun, dan prestasi pun belum bisa dicapai secara maksimal atau lebih baik lagi.

2. Bagi para pelatih atau pembina sepakbola khususnya pelatih PSBUM UPI, agar lebih maksimal kembali memberikan yang terbaik pada saat latihan kondisi fisik, baik itu dari segi program-program latihan yang harus tersusun secara sistematis dan memenuhi prinsip-prinsip latihan, maupun dari segi disiplin latihan supaya siswa dapat lebih bersungguh-sungguh kembali dalam berlatih dan mendapatkan hasil yang diinginkan sesuai dengan temuan penelitian ini, dengan melihat kelebihan dan kelemahannya, serta kendala yang dihadapi, agar solusi yang diambil dan dijalankan menjadi tepat sasaran.
3. Bagi para mahasiswa yang ingin melakukan penelitian yang serupa, penulis menganjurkan sebaiknya melaksanakan tes kondisi fisik sepakbola yang lebih spesifik, karakteristik cabang olahraganya masing-masing, agar mendapatkan hasil yang maksimal.