# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Analisis Perbandingan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola dan Pemain Futsal, diperoleh kesimpulan berdasarkan hasil tes kondisi fisik pemain sepak bola dan pemain futsal bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kondisi fisik pemain sepak bola dengan pemain futsal.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengajukan saran atau rekomendasi yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literature tambahan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisik diluar program latihan dan jangan cepat puas dengan prestasi telah diraih tetap berlatih dengan keras agar tercapainya suatu prestasi yang maksimal.
2. Bagi para pelatih olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola dan futsal, sebaiknya selalu memperhatikan kondisi fisik para atlet, untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, para pemain sepak bola dan futsal harus menggunakan metode latihan kondisi fisik bukan menggunakan *game* atau bermain dengan bola.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang serupa, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian tes kondisi fisik yang lebih spesifik terhadap item tes, instrumen maupun jenis-jenis tesnya.