

memadai sehingga tidak bisa memberikan lebih banyak pengambilan video. Kendala dalam menganalisis karena fitur di aplikasi yang kurang lengkap.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan mobilitas gerak pada atlet futsal kota Bandung.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan performa seorang atlet ketika sesi latihan, dengan demikian kebugaran jasmani haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih dan atlet untuk peningkatan mobilitas gerak saat bermain futsal.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk pelatih harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan kebugaran jasmani yang berperan dalam keberhasilan atlet khususnya meningkatkan mobilitas gerak dalam bermain futsal.
2. Untuk atlet hendaklah tetap berlatih secara terprogram yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani dalam bermain futsal serta mengedepankan aspek gerak yang dalam hal ini adalah mobilitas gerak.
3. Untuk peneliti selanjutnya, perlu adanya penambahan sampel yang lebih banyak untuk mengukur kebugaran jasmani dan mobilitas gerak dalam bermain futsal.