

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan yaitu hasil pengukuran karakteristik antropometrik dan tes kebugaran jasmani terhadap siswa SSB IPI GS Bandung, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Siswa SSB IPI GS Bandung memiliki karakteristik antropometrik sebagai berikut :
 - a. Untuk siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-13 tahun diperoleh tinggi badan dengan rata-rata 153,75 cm, berat badan dengan rata-rata 41,11 kg, panjang lengan dengan rata-rata 64,68 cm, panjang tungkai dengan rata-rata 82,25 cm, lebar dada dengan rata-rata 24,47 cm dan lingkaran lengan atas dengan rata-rata 21,50 cm.
 - b. Untuk siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 14-15 tahun diperoleh tinggi badan dengan rata-rata 163,9 cm, berat badan dengan rata-rata 52,94 kg, panjang lengan dengan rata-rata 71,61 cm, panjang tungkai dengan rata-rata 93,62 cm, lebar dada dengan rata-rata 28,54 cm dan lingkaran lengan atas dengan rata-rata 25,35 cm.
2. Untuk hasil tes kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS Bandung berada pada kategori cukup dengan memiliki $VO_2Max.$ rata-rata 39,88.

3. Ternyata siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-13 tahun memiliki karakteristik antropometrik yang sesuai dengan standar antropometrik pembanding dan untuk siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 14-15 tahun hanya memiliki satu butir antropometrik yang tidak sesuai dengan standar antropometrik pembanding yaitu butir pengukuran panjang tungkai, dan untuk butir pengukuran antropometrik yang lainnya sesuai dengan standar antropometrik pembanding serata untuk hasil tes kebugaran jasmani siswa SSB IPI GS Bandung berada pada kategori cukup dengan memiliki $VO_2Max.$ rata-rata 39,88 dan jika disesuaikan dengan standar $VO_2Max.$ yang harus dimiliki oleh siswa SSB di Indonesia yang berkisar antara 40-50 L/m dinyatakan tidak sesuai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis menyarankan :

1. Usahakan dalam pembinaan sepakbola khususnya di Sekolah Sepakbola (SSB) harus memperhatikan antropometrik (struktur tubuh) dan tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar nasional.
2. Pada saat pendaftaran atau perekrutan calon siswa pelatih harus memonitor calon siswa terlebih dahulu, bila perlu diadakan proses seleksi. Ini penting untuk mencari bibit-bibit atlet sepakbola potensial di masa mendatang, tidak hanya faktor ekonomi yang diperhatikan.
3. Pelatih harus pandai menyusun program latihan sesuai dengan tahap-tahap usia siswa, supaya tidak terjadi salah latihan. Program latihan ini

harus memiliki tujuan jelas dan tepat, apakah untuk pembinaan atlet sepakbola prestasi atau hanya untuk rekreasi.

4. Untuk peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti tentang keterkaitan antara antropometrik dan tingkat kebugaran jasmani dengan pencapaian prestasi atlet dalam olahraga sepakbola.

