

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis dapat disimpulkan bahwa penguasaan suatu keterampilan gerak sangat didukung oleh faktor yang bersifat kesadaran melakukan cara pola hidup sehat sehari-hari, dan meningkatkan kebugaran jasmani, faktor-faktor inilah yang sangat berpengaruh terhadap penguasaan suatu keterampilan gerak. Seperti pada penelitian ini yang di hubungkan dengan teknik dasar permainan sepak bola menghasilkan kesimpulan senagia berikut:

1. “Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Pola Hidup Sehat dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB KPAD Geger Kalong”.
2. “Terdapat Hubungan yang Positif dan Signifikan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB KPAD Geger Kalong”.
3. “Terdapat Hubungan yang Positif dan Signifikan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB KPAD Geger Kalong”

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka untuk dapat meningkatkan teknik dasar sepak bola diperlukan pembinaan pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, Karena penelitian ini berhubungan dengan teknik dasar sepak bola maka saran ini di tujukan pada atlet sepak bola dan pengurus SSB (sekolah sepak bola) maka dari itu penulis menyarankan beberapa hal yaitu:

### Untuk atlet

Mempertahankan bahkan meningkatkan penerapan pola hidup sehat sangat diperlukan oleh seorang pemain sepak bola karena akan menunjang pada teknik dasar permainan sepak bola. Penerapan pola hidup sehat dapat dilakukan melalui makan dengan menu seimbang, latihan sepak bola, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

### Untuk pengurus SSB

Latihan terencana dan terprogram dengan baik harus dilaksanakan untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan melatih komponen-komponen kebugaran jasmani seperti melatih daya tahan, kekuatan otot, tenaga ledak otot, kecepatan, ketangkasan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, *biologic function dan body compotition*.

Untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini, maka perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut agar dapat meningkatkan prestasi olah raga Indonesia baik dalam event nasional maupun internasional.