

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan diskusi penemuan, hasil sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan teknik bermain sepakbola pada atlet Pomnas Jabar Tahun 2009.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan ini, disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebaiknya latihan ditekankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet sepakbola dengan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.
2. Bagi atlet sepakbola, terutama atlet sepakbola Pomnas Jabar Tahun 2009 disarankan untuk selalu menjaga kebugaran jasmani dan melatih kemampuan teknik dalam bermain sepakbola dengan peningkatan keterampilan teknik secara bertahap sampai tingkat tinggi.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar untuk memperkaya pengetahuan pada cabang olahraga sepakbola terutama kebugaran jasmani dan keterampilan teknik bermain sepakbolaa.