

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik atlet sepakbola Persipasi U-17 Kota Bekasi yaitu kondisi fisik otot perut dengan kategori baik sekali, kekuatan otot lengan dan bahu dengan kategori baik sekali, kelentukan tubuh dengan kategori baik sekali, kekuatan otot tungkai dengan kategori sedang, kelincahan dengan kategori kurang, power dengan kategori baik dan sedang, daya tahan dengan kategori baik sekali, kecepatan dengan kategori sedang dan kurang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun data hasil tes sebagian besar baik dan sedang, namun kondisi fisik atlet sepakbola Persipasi U-17 Kota Bekasi harus lebih di tingkatkan kembali karena kondisi fisik merupakan salah satu penunjang seorang atlet dalam bisa meraih prestasi.

Dari data yang sudah di T skorkan dan telah di jumlahkan seluruh hasil item tes, maka dapat disimpulkan bahwa sempel yang memiliki kondisi fisik paling baik atau paling tinggi ialah achmad ridano sania dan sempel yang memiliki kondisi fisik paling rendah adalah M.Al-Ghazali.

#### **B. Impilikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dijadikan dasar dalam seorang pelatih dalam menentukan program latihan mereka agar mereka seorang atlet lebih bertahap dan menjaga pola kondisi fisik mereka
2. Bagi seorang atlet yang memiliki kurang baik dan kurang sempurna menjadikan acuan agar memperbaiki kondisi fisik mereka agar lebih semangat lagi menjaga kebiasaan sehat mereka dan menjaga kondisi fisik mereka seperti pola istirahat mereka, pola makanan mereka agar menunjang kondisi fisik mereka, dan gaya hidup sehat mereka
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian kondisi fisik atlet sepakbola Persipasi U-17 Kota Bekasi agar lebih menyeluruh bukan hanya pemain inti saja.
4. Hasil kondisi fisik ini dijadikan dasar dalam pembuatan program latihan seorang atlet.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan dilapangan masih ada kekurangan dan keterbatasan, antara lain:

1. Tidak memperhatikan asupan makanan yang dilakukan sebelum tes pelaksanaan.
2. Tidak menghimbau kepada para peserta tes fisik untuk istirahat lebih cukup malamnya.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai kondisi fisik atlet sepakbola Persipasi U-17 Kota Bekasi, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi team Persipasi, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menyeleksi calon calon pemain pemain muda yang berada di kota bekasi yang besar harapanya membawa kota bekasi ini berprestasi lagi persepakbolaan nasional.
2. Bagi staf jajaran pelatih, dapat digunakan membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan terus kondisi fisik pemainnya.
3. Bagi pemain, sebagai masukan dan acuan dalam menjaga kondisi fisik mereka agar tetap stabil seperti yang mereka miliki.