

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kondisi fisik atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi yaitu kondisi fisik kekuatan otot perut dengan kategori masih kurang, kekuatan otot bahu dan lengan dengan kategori cukup, kecepatan dengan kategori cukup baik, kelincahan dengan kategori cukup baik, kelentukan tubuh dengan kategori sangat baik, dan daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun Sebagian besar item tes sudah mendapatkan kategori cukup baik, namun kondisi fisik atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi tetap harus terus ditingkatkan.

Dari data yang telah di T skorkan dan telah dijumlahkan seluruh hasil item tes, maka dapat disimpulkan bahwa sampel yang memiliki kondisi fisik paling tinggi adalah Jodi dan sampel yang memiliki kondisi fisik paling rendah adalah Manarul.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

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

1. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam memilih pemain futsal. Siswa

yang memiliki kondisi fisik baik lebih diprioritaskan dalam pemilihan tim futsal.

2. Penyusunan program latihan futsal harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh peserta atau atlet dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam pembuatan agenda rutin untuk melakukan tes kondisi fisik atlet.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Tidak diperhitungkan kondisi fisik dan mental testi pada saat pelaksanaan tes.
2. Tidak memperhatikan makanan yang dimakan sebelum testi melaksanakan tes.
3. Keterbatasan tempat yang digunakan dalam pengambilan data, misalnya: pengambilan data dilaksanakan di halaman yang berbeda.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi yang memiliki kondisi fisik kurang diharapkan agar mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti pola istirahat, latihan, makanan, dan gaya hidup sehat.
2. Bagi guru pendidikan jasmani/pelatih ekstrakurikuler, dalam menyusun program latihan diharapkan disesuaikan dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tingkat kondisi fisik atlet futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

