

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis *strength conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi, dapat disimpulkan bahwa:

tingkat daya ledak (*power*) otot tungkai atlet berada pada kategori cukup sehingga masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah; tingkat kecepatan (*speed*) berada pada kategori cukup hingga baik namun belum merata pada seluruh atlet sehingga memerlukan peningkatan berkelanjutan; tingkat kelincahan (*agility*) berada pada kategori baik yang menunjukkan kemampuan perubahan arah dan koordinasi gerak sudah cukup memadai; tingkat daya tahan (*endurance*) berada pada kategori cukup yang mengindikasikan kapasitas aerobik atlet masih perlu ditingkatkan agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan; serta tingkat kelenturan (*flexibility*) berada pada kategori baik hingga sangat baik sehingga mendukung kualitas gerak dan membantu pencegahan cedera.

Secara keseluruhan, tingkat *strength conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi berada pada kategori cukup. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia dan tahap perkembangan atlet, program latihan, intensitas dan frekuensi latihan, teknik pelaksanaan latihan, motivasi dan disiplin

atlet, pola istirahat dan pemulihan, asupan gizi, serta sarana dan prasarana latihan.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas,

maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menyusun dan mengembangkan program latihan *strength conditioning* yang lebih terstruktur, sistematis, dan disesuaikan dengan karakteristik usia atlet U-14, khususnya untuk meningkatkan daya ledak dan daya tahan.
2. Bagi atlet, diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dan kesungguhan dalam mengikuti program latihan yang diberikan, serta menjaga pola istirahat dan asupan gizi agar kondisi fisik dapat berkembang secara optimal.
3. Bagi pengelola Sekolah Sepak Bola, disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana latihan yang lebih memadai guna menunjang pelaksanaan latihan *strength conditioning* secara efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan performa bermain sepak bola agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.