

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas dan analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: kondisi fisik atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar Kabupaten Kerinci berada pada kategori Baik sebesar 71% dan kategori sedang 29%.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Atlet harus selalu menjaga kebugaran agar dapat melakukan kegiatan dengan baik dan tidak terganggu aktivitas lain disebabkan kondisi fisik yang kurang baik.
2. Pelatih diharapkan selalu memberikan latihan yang baik yang dapat meningkatkan kondisi fisik atletnya.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan nantinya dalam melakukan penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen dan luas agar dapat diketahui yang akan diteliti lebih jelas.