

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Dari 19 orang Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi dengan 9 orang (47.4 %) mempunyai daya tahan aerobik bagus sekali, 9 orang (47.4 %) mempunyai daya tahan aerobik bagus dan 1 orang (5,3%) mempunyai daya tahan aerobik cukup.
2. Dari 19 orang Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi dengan 2 orang (10.5%) mempunyai kecepatan baik sekali, 7 orang (36.8%) mempunyai kecepatan baik dan 10 orang (52.6%) mempunyai kecepatan sedang.
3. Dari 19 orang Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi dengan 14 orang (73.7 %) mempunyai daya ledak otot tungkai baik, 5 orang (26.3 %) mempunyai mempunyai daya ledak otot tungkai cukup.
4. Dari 19 orang Pemain Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi dengan 19 orang (100.0%) mempunyai kelincahan kurang sekali

## 5.2 Implikasi

Dengan diketahuinya Analisis Kondisi Fisik Pemain SSB Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu pelatih maupun pemain. Secara teoritis hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat memberikan informasi mengenai kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Ssb Bocah Junior FC Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi . Kemudian secara praktis penelitian ini memberikan pemahaman serta informasi kepada para pemain mengenai kondisi fisiknya. Sedangkan bagi pelatih, penelitian ini menjadi bahan evaluasi terhadap pembelajaran kondisi fisik yang telah dilakukan. Agar menjadi landasan bagi pelatih dalam menciptakan pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik.

## 5.3 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Kepada Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi

Disarankan kepada Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi untuk melakukan latihan kondisi fisik daya tahan *aerobik*, kecepatan, kelincahan secara rutin dan serius agar dapat meningkatkan daya tahan aerobik, daya tahan otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan dalam bermain, terutama unsur kelincahan yang masih sangat kurang sekali.

## 2. Kepada pelatih

Kepada pelatih SSB Bocah Junior FC diharapkan dapat melaksanakan program latihan dengan terstruktur dan lebih memperhatikan program latihan kondisi fisik terutama unsur kelincahan yang masih sangat kurang sekali.

## 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian tentang faktor faktor lain dari kondisi fisik seperti kelentukan, daya ledak otot lengan dan lain lainnya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet yang lainnya.

