

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas dan analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Profil Kondisi Fisik atlet sepakbola MOPASS FC U17 Muara Tebo berada pada kategori Baik sebesar 94% dan kategori sedang 6%.

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.