

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 10%, yang berkategori sedang 60%, yang berkategori kurang sebesar 30% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Pada masa pandemi kurangnya latihan berpengaruh pada kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns, Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns adalah sedang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam memilih pemain futsal. pemain yang memiliki kebugaran baik lebih diprioritaskan dalam pemilihan tim futsal.
2. Penyusunan program latihan futsal harus disesuaikan dengan kebugaran yang dimiliki oleh pemain dan mengembangkan kebugaran yang dimiliki oleh pemain.
3. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam pembuatan agenda rutin untuk melakukan tes kebugaran pemain.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan.

2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani pemain Academy Youngguns dapat teridentifikasi lebih luas.