

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai kondisi fisik pemain sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Gelora Karya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 IMT terbanyak pemain SSB Gelora karya pada kategori normal sejumlah 12 orang (46,2%) dan paling sedikit pada kategori kurus sejumlah 6 orang (23,1%)
- 5.1.2 Tingkat kemampuan daya ledak (*power*) pemain SSB Gelora Karya 77,6338889 Watt masuk kategori Kurang.
- 5.1.3 Tingkat kemampuan kecepatan (*Lari 20 M*) pemain SSB Gelora Karya adalah 3,43 detik dan Baik.
- 5.1.4 Tingkat kemampuan kelincahan (*agility*) pemain SSB Gelora Karya adalah 8,77 detik pada kelincahan kanan dan 8,82 detik pada kelincahan kiri dan Baik untuk kedua-duanya.
- 5.1.5 Teknik *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora karya pada kategori baik sejumlah 11 orang (61,1).
- 5.1.6 Teknik *shooting* pemain sepakbola SSB Gelora karya pada kategori baik dan kategori sedang memiliki skor yang sama yaitu (38,9%).
- 5.1.7 Teknik *passing* pemain sepakbola SSB Gelora karya pada kategori baik, sedang, dan kurang dalam jumlah yang sama yaitu 6 orang (33,3%).
- 5.1.8 Teknik *ball control* pemain sepakbola SSB Gelora karya pada kategori kurang sejumlah 7 orang (38,9%).

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Saran-saran tersebut antara lain :

5.2.1 Bagi Pelatih Sepakbola

Hendaknya pelatih sepakbola dapat memahami tes dan pengukuran kondisi fisik sepakbola, pelatih harus membuat program latihan yang terukur dan terencana, pelatih harus mengetahui setiap kebutuhan kondisi fisik pada tiap posisi pemain, serta harus mempunyai pengetahuan tentang variasi latihan yang menunjang bagi pemain sepakbola.

5.2.2 Bagi Pemain Sepakbola

Hendaknya pemain sepakbola dapat memahami komponen kondisi fisik dan meningkatkan jadwal latihan sepakbola. Selain itu setiap pemain diharapkan mengetahui setiap kebutuhan dirinya pada tiap posisi pemain, gizi yang harus dipenuhi untuk mencapai IMT yang normal.