

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes komponen kondisi fisik dominan futsal yaitu kekuatan (*push up*), daya tahan (*bleep test*), kecepatan (lari 30 meter), dan kelincahan (*shuttle run*). Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 1 atlet (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (16,7%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,3%) dalam kategori sedang, 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang dan 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet futsal gemilang FC Muara Bulian dalam kategori sedang.

A. Implikasi

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh maka perlu dilakukan latihan kondisi fisik kepada atlet futsal Gemilang FC Muara Bulian. Hal ini dikarenakan banyak kondisi fisik yang dimiliki atlet rata-rata tergolong pada sedang dan kurang maka diperlukan latihan kondisi fisik untuk menunjang prestasi atlet baik dalam kancah lokal, provinsi, nasional, maupun international.

5.2 Saran

1. Bagi atlet

Diharapkan bagi atlet yang mengikuti latihan dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

2. Bagi pelatih

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bahwa pentingnya

melakukan latihan kondisi fisik dapat membantu meningkatkan kondisi fisik yang sehat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan referensi guna menambah ilmu pengetahuan tentunya yang berkaitan dengan kondisi fisik. Selain itu disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel yang lebih luas sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal.