

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik atlet Sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat menunjukkan hasil yang beragam pada tiga aspek tes fisik yang dilakukan, yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (*VO2Max*). Dari ketiga komponen tersebut, hanya tes kelincahan yang dapat dikategorikan baik, sedangkan tes kecepatan berada pada kategori kurang, dan tes daya tahan (*VO2Max*) berada pada kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek kecepatan dan daya tahan.

Selain temuan utama tersebut, terdapat beberapa hal penting yang perlu disimpulkan lebih lanjut:

1. Dominasi Hasil Kurang pada Tes Fisik

Meskipun aspek kelincahan menunjukkan hasil yang baik, dominasi hasil kurang pada aspek kecepatan dan *VO2Max* menandakan perlunya perbaikan serius dalam program latihan fisik yang diterapkan saat ini.

2. Perlu Pendekatan Latihan yang Lebih Terstruktur

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang dilakukan kemungkinan belum cukup efektif dalam meningkatkan seluruh aspek kondisi fisik atlet, terutama dalam meningkatkan kapasitas anaerobik dan kecepatan.

3. Perbedaan Tingkat Kondisi Fisik Antar Atlet

Adanya variasi hasil menunjukkan perbedaan tingkat kondisi fisik antar individu, yang bisa disebabkan oleh faktor genetik, motivasi latihan, atau keteraturan dalam mengikuti program latihan.

4. Peran Pelatih Sangat Krusial

Pelatih memiliki peran penting dalam memantau perkembangan kondisi fisik atlet secara berkala, agar bisa menyesuaikan intensitas serta jenis latihan sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing atlet.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini dapat berimplikasi sebagai berikut:

1. Atlet perlu meningkatkan kondisi fisik, khususnya pada aspek kecepatan dan daya tahan, agar dapat menunjukkan performa yang optimal selama pertandingan.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih SSB Bocah Junior untuk menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, dengan menekankan pada latihan anaerobik dan latihan kecepatan.
3. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pelatih dan atlet mengenai status kondisi fisik yang sebenarnya, sehingga dapat menjadi dasar dalam menjaga, mempertahankan, sekaligus meningkatkan kondisi fisik menuju level yang lebih baik.

5.3 Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terencana, terutama untuk meningkatkan aspek kecepatan dan daya tahan atlet.
2. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel dengan ruang lingkup yang lebih besar, serta menggunakan variasi tes fisik lainnya agar memperoleh gambaran kondisi fisik yang lebih komprehensif.
3. Bagi atlet, hendaknya lebih disiplin dan konsisten dalam menjalani program latihan yang diberikan, agar kondisi fisik dapat berkembang secara maksimal dan mendukung pencapaian prestasi terbaik.