

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pada kondisi fisik atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi pada kategori baik karena setiap tes yang di berikan oleh peneliti mendapatkan hasil yang baik dengan nilai rata-rata setiap tes yaitu tes kecepatan lari 30 meter sebesar 4,0889 detik kemudian rata-rata nilai kelincahan sebesar 13,067 detik berikutnya tes daya tahan dengan rata-rata nilai sebesar 46,8. Oleh karena itu hasil yang di dapatkan oleh 18 atlet sepakbola SSB Siginjai Kota Jambi dapat di kategorikan baik.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa keterbatasan yang peneliti hadapi di lapangan saat melakukan penelitian di lapangan. Adapun keterbatasan penelitian yang di hadapi oleh peneliti sebagai berikut:

1. Beberapa atlet terkadang tidak hadir dalam latihan rutin.
2. Beberapa atlet sering melakukan kesalahan pada saat melakukan tes kelincahan.
3. Kondisi cuaca yang tidak menentu pada saat pengambilan tes kondisi fisik.

4. Atlet SSB Siginjau Kota Jambi kurang aktif saat peneliti menjelaskan tata cara tes kondisi fisik.
5. Lapangan yang digunakan pada saat tes kurang datar.

5.3. Saran

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

1. Bagi pelatih sepakbola, hendaknya memperhatikan kondisi fisik saat latihan sepakbola agar atlet saat melakukan pertandingan dengan maksimal.
2. Bagi atlet SSB Siginjau Kota Jambi hendaknya menjaga kondisi fisik agar tetap bugar dalam melaksanakan latihan rutin serta mengikuti pertandingan yang akan datang.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.