

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik peserta ekstrakurikuler MA unggulan Ulumiyah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan survei kondisi fisik ekstrakurikuler Futsal MA Unggulan Ulumiyah. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik Ekstrakurikuler Futsal MA Unggulan Ulumiyah dengan menggunakan 2 test, yaitu tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter, dan tes kelincahan dengan menggunakan *millionist agility test*.

Hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu profil kondisi fisik dalam kategori kecepatan dan kelincahan pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase sebesar 10% sebanyak 1 anak, pada kategori “baik” dengan persentase 20% sebanyak 2 anak, pada kategori sedang dengan persentase 30 % sebanyak 3 anak, pada kategori “kurang” dengan persentase 30% sebanyak 3 anak, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 10% sebanyak 1 anak. Dari hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik Ekstakurikuler Putra MA Unggulan Ulumiyah dengan tes yang dilakukan mengenai kecepatan dan kelincahan berada pada kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang bahwa kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet maka untuk hasil yang diperoleh bahwa pemain futsal MA Unggulan Ulumiyah memperoleh juara kedua dan bertanding pada pertandingan final namun mereka kalah telak. Maka juara kedua sudah pantas mereka dapatkan pada turnamen terakhir yang diikutinya.

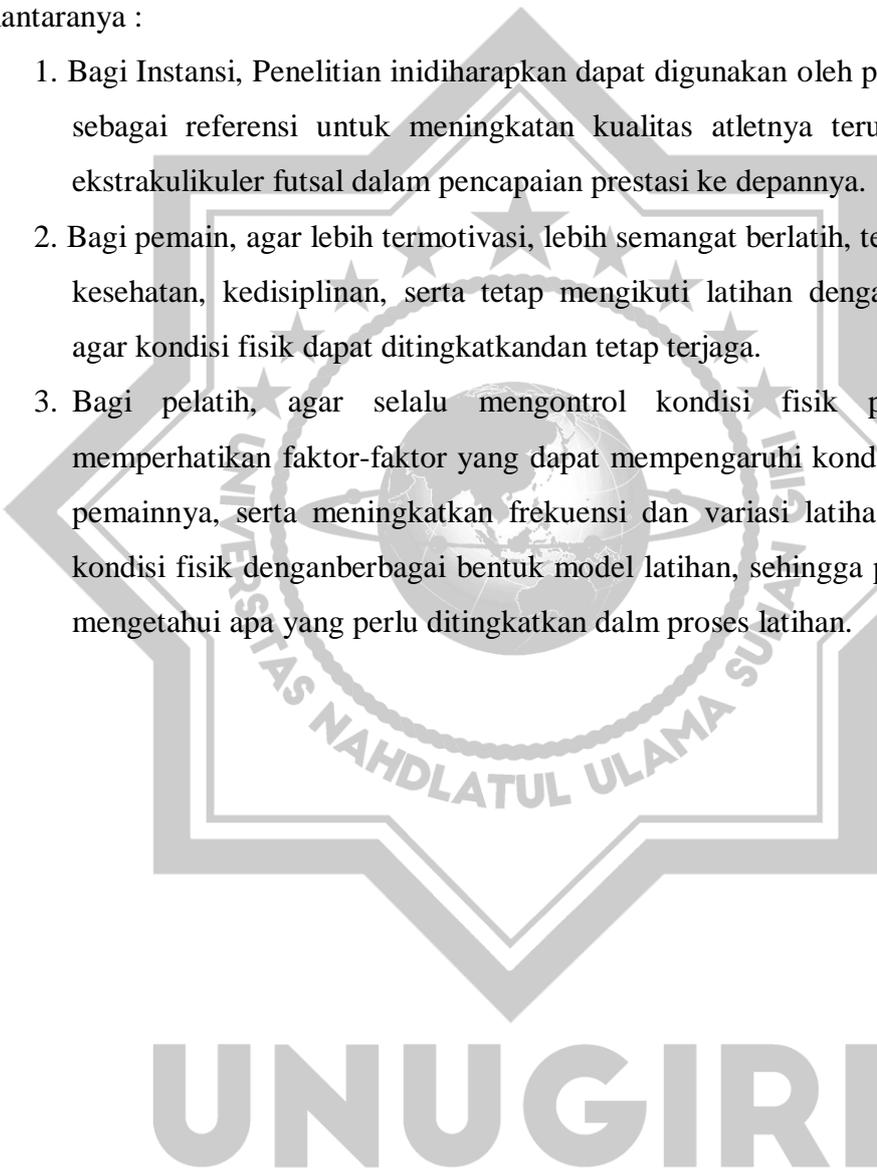
Hasil yang tidak dominan pada kategori baik maupun kurang dan dominan pada kategori rata-rata atau cukup, maka hasil keseluruhan dari tes kecepatan dan kelincahan berada pada kategori sedang yang sesuai pada turnamen-turnamen yang pernah diikuti. Dimana posisi terbaik yang pernah mereka capai adalah memperoleh juara kedua di turnamen terakhirnya, hal ini mungkin sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan. Mengingat dalam olahraga juga tidak lepas

dari faktor keberuntungan yang selalu ada di setiap pertandingan. Namun yang jelas dalam kecepatan dan kelincahan juga harus ditingkatkan dan disertai dengan meningkatkan daya tahan pemain.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Instansi, Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak instansi sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas atletnya terutama dalam ekstrakurikuler futsal dalam pencapaian prestasi ke depannya.
2. Bagi pemain, agar lebih termotivasi, lebih semangat berlatih, tetap menjaga kesehatan, kedisiplinan, serta tetap mengikuti latihan dengan semangat agar kondisi fisik dapat ditingkatkan dan tetap terjaga.
3. Bagi pelatih, agar selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik para pemainnya, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan dalam hal kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga pelatih dapat mengetahui apa yang perlu ditingkatkan dalam proses latihan.



UNUGIRI