

## **BAB V**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kondisi fisik pemain futsal SMAN 4 Bojonegoro dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Aspek daya tahan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro 5% pada kriteria kurang sekali, 28% pada kriteria kurang, 56% pada kriteria sedang, 11% pada kriteria baik dan tidak ada atlet pada kriteria baik sekali. (2) Aspek kecepatan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet ada 28% memiliki kecepatan kurang sekali, 28% memiliki kecepatan kurang, 44 % memiliki kecepatan sedang. (3) Aspek kelincahan menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet semua memiliki kecepatan pada kriteria baik. (4) Aspek daya ledak otot tungkai menunjukkan bahwa atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro dari 18 atlet 78% memiliki kriteria kurang sekali, 11% kurang, 6% sedang, 5% baik dan tidak ada atlet yang memiliki kualitas daya ledak otot tungkai baik sekali.

Dari uraian diatas diketahui bahwa kondisi fisik yang dimiliki atlet-atlet rata rata disetiap aspek kondisi fisik memiliki nilai yang beragam namun jika ditarik kesimpulan secara keseluruhan kondisi fisik atlet futsal SMAN 4 Bojonegoro ini masuk kriteria cukup atau sedang.

#### **5.2. Saran**

- 5.2.1. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemain dan memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik dengan berbagai bentuk model latihan, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
- 5.2.2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
- 5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik pemain futsal klub Atlas Muda kota Semarang lebih

menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks

