

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan analisis data mengenai kondisi fisik atlet futsal KONI SUMUT, maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Kondisi fisik atlet futsal KONI SUMUT mencapai rentang skor 3,2 dengan kategori BAIK.
2. Tingkat profil kondisi fisik atlet sebesar 64 % dan tergolong baik.
2. Atlet futsal KONI SUMUT telah menerapkan program latihan kondisi fisik yang terstruktur, sehingga tetap terjaga kestabilan kondisi fisik atlet yang sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan antara lain :

1. Kepada Pelatih atlet KONI SUMUT, perlu adanya sistem latihan yang lebih terprogram, agar lebih memaksimalkan sistem daya tahan atlet futsal KONI.
2. Kepada setiap atlet lebih rutin dan disiplin dalam melaksanakan program latihan yang diberikan