

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan,

1. Kemampuan *Push Up* tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 8,3% (1 orang); pada kategori sedang dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang); dan pada kategori kurang dengan persentase sebesar 83,4 % (10 orang).
2. Kemampuan *Sit Up* tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 16,7% (2 orang); kategori baik dengan persentase sebesar 33,3 % (4 orang); pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33,3 % (4 orang); dan pada kategori sedang dengan persentase sebesar 16,7 % (2 orang).
3. Kemampuan lari 30 meter tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang); kategori baik dengan persentase sebesar 25 % (3 orang); pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33,4 % (4 orang); pada kategori sedang dengan persentase sebesar 25 % (3 orang), dan pada kategori kurang dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang).
4. Kemampuan *shuttle Run Test* tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 16,7 % (2 orang); kategori baik dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang); dan pada kategori kurang dengan persentase sebesar 75 % (9 orang).

5. Kemampuan *Standing Broad Jump* tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 50 % (6 orang); kategori baik dengan persentase sebesar 41,7 % (5 orang); pada kategori cukup dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang).
6. Kemampuan *bleep test* tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 75 % (9 orang); kategori baik dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang); pada kategori cukup dengan persentase sebesar 8,3 % (1 orang); dan pada kategori sedang dengan persentase sebesar 8,4 % (1 orang),.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 29,2% (4 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 19,5 % (2 orang); pada kategori cukup dengan persentase sebesar 13,9% (2 orang); pada kategori sedang dengan persentase sebesar 9,7% (1 orang); dan pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 27,7% (3 orang). Oleh sebab itu, profil kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan masuk dalam kategori cukup.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Menjadi masukan mengenai data kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan anak didiknya, dikarenakan komponen

tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang pemain.

3. Sebagai bahan pertimbangan pemain dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh- sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.
4. Pemain yang daya tahannya sedang dan kurang akan semakin paham mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan dan lebih untuk ditingkatkan lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan pemain saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol makanan yang dikonsumsi serta waktu mengkonsumsi dan waktu istirahat pemain pada malam hari sebelum dilaksanakannya tes.

4. Peneliti tidak mengontrol latar belakang pemain dan aktivitas yang dilakukan pemain setiap harinya yang dapat memengaruhi kondisi fisik pemain karena tim futsal SMA Taman Siswa Medan terpantau 100% .

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
2. 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.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, aturan lebih ketat, agar hasil penelitian mengenai kondisi fisik tim futsal SMA Taman Siswa Medan dapat teridentifikasi lebih luas lagi.