

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik siswa usia 11 – 14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Garuda Bintang dengan jumlah siswa sebanyak 21 orang dalam kategori sangat baik 4,76%, baik 28,57%, sedang 33,33%, kurang 33,33% dan sangat kurang 0%.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal.
3. Pelatih dan pemain harus mampu bekerjasama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.