

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil survey pelaksanaan program latihan futsal semasa pandemic *Covid-19* pada atlet Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021 secara keseluruhan sudah berjalan dengan baik, yaitu mulai dari metode pelaksanaan program latihan futsal, jadwal pelaksanaan program latihan futsal materi pelaksanaan program latihan futsal dan pemberian latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

#### 5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

##### 1. Kepada Pihak Pelatih

Diharapkan dalam melakukan latihan bersama di masa pandemi yang dihadapi para atlet dan pelatih harus mematuhi protokol kesehatan agar mencegah penyebaran *Covid-19*, para atlet dan pelatih diwajibkan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun sebelum melakukan kegiatan latihan, pengecekan suhu badan, menjaga jarak dengan tidak berkerumun, dan menyemprotkan cairan desinfektan di lokasi latihan.

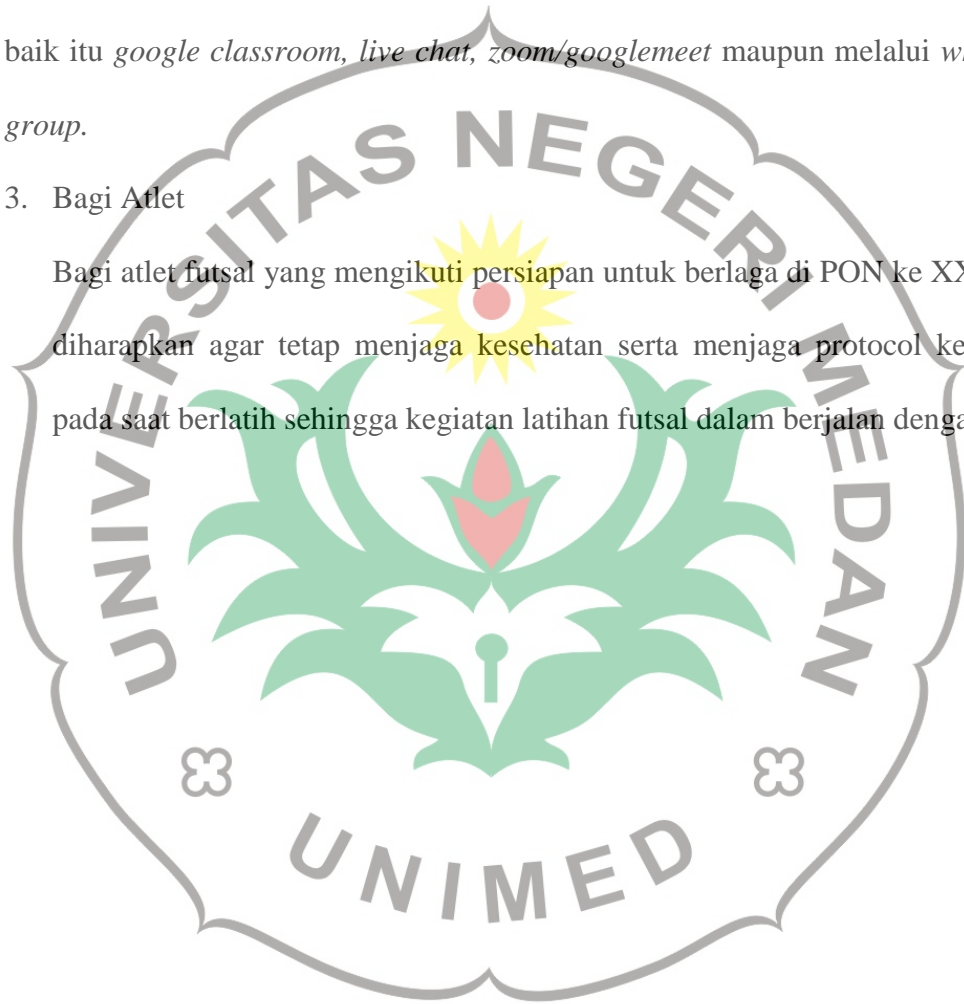
##### 2. Sarana dan Prasarana

Diharapkan pada pelatih dan pengurus PON ke XX Papua dalam melakukan kegiatan daring menyiapkan sarana yang baik dan memberikan paket untuk

atlet futsal dalam memanfaatkan jaringan internet melalui aplikasi atau platform baik itu *google classroom, live chat, zoom/googlemeet* maupun melalui *whatsapp group*.

### 3. Bagi Atlet

Bagi atlet futsal yang mengikuti persiapan untuk berlaga di PON ke XX Papua diharapkan agar tetap menjaga kesehatan serta menjaga protocol kesehatan pada saat berlatih sehingga kegiatan latihan futsal dalam berjalan dengan baik.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY