

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dengan hasil pembahasan penelitian ini yaitu analisis kondisi fisik atlet futsal putri isori asahan tahun 2026 yang dilakukan oleh 12 atlet, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil analisis data yang memperoleh nilai persentase 100% atau sebanyak 12 atlet berada pada kategori sedang. Dengan demikian, kondisi fisik atlet futsal putri isori asahan tahun 2026 tergolong cukup baik, namun masih perlu peningkatan untuk mencapai kategori baik dan mampu menunjang performa saat pertandingan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan hal sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan program pelatihan fisik yang lebih terarah, khususnya yang berfokus pada kelincahan, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan eksplosif, sehingga kondisi fisik atlet dapat meningkat dari sedang menjadi baik.
2. Bagi atlet futsal putri ISORI Asahan, diharapkan mereka menjaga disiplin dan konsistensi dalam mengikuti program pelatihan, menjaga pola istirahat,

dan memperhatikan asupan nutrisi untuk mendukung peningkatan kondisi fisik.

3. Bagi tim/organisasi, diharapkan mereka memberikan dukungan berupa fasilitas pelatihan, jadwal pelatihan yang teratur, dan pemantauan rutin terhadap perkembangan kondisi fisik atlet.
4. Bagi peneliti di masa mendatang, disarankan untuk melakukan penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar dan menyertakan variabel lain yang berkaitan dengan performa atlet, seperti teknik, taktik, dan aspek psikologis.
5. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi untuk penelitian serupa yang berkaitan dengan analisis kondisi fisik atlet futsal.