

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada deskripsi data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012 memiliki kondisi fisik kurang Sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih sepak bola apabila ingin meningkatkan unsur kondisi fisik yang terkait dengan permainan sepak bola.
2. Kepada pelatih dan pembina klub medan sri kandi agar menambah program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
3. Kepada pelatih dan pembina klub medan sri kandi agar mencari bibit-bibit atlet yang masih muda agar dapat mencapai suatu kondisi fisik yang maksimal.
4. Kepada pelatihan diharapkan menyusun program latihan yang lebih sempurna dan berkesinambungan.
5. Diharapkan kepada atlet lebih bersungguh-sungguh untuk berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik.
6. Kepada atlet-atlet klub medan sri kandi agar lebih disiplin dalam waktu latihan

7. Untuk menangani suatu Klub atau persatuan sepak bola ada baiknya dipimpin satu pelatih dan beberapa orang asisten khusus, seperti khusus melatih fisik, khusus pelatih kiper, khusus menangani masalah gizi atlet dan bila perlu seorang yang dapat melihat dan memperbaiki mental dari pemain yaitu seorang psikolog.
8. Kepada peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
9. Dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.