

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

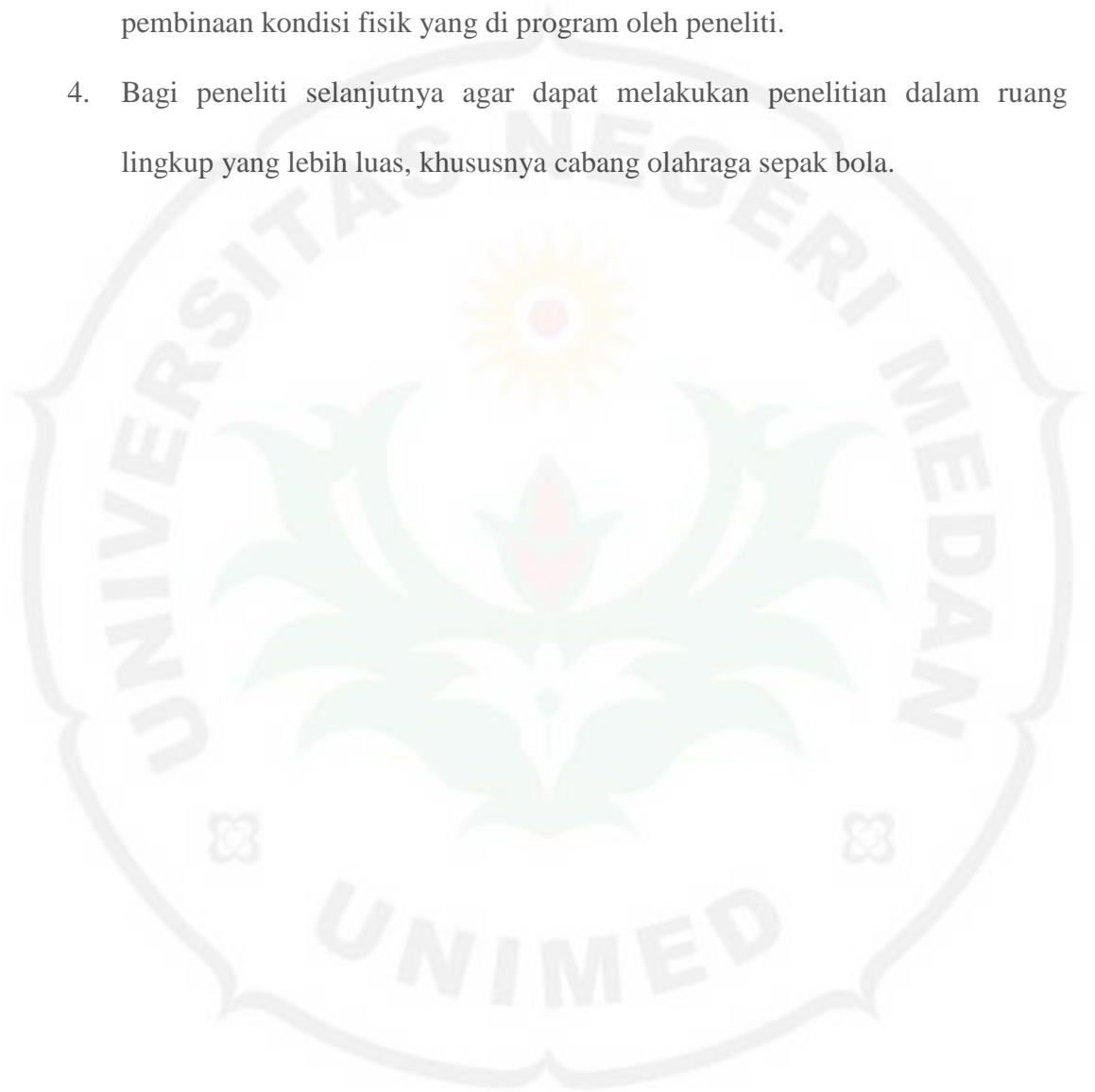
Setelah dilakukan peneliti melalui tes pengukuran kondisi fisik atlet sepak bola TGM, maka di peroleh hasil rata-rata dari keseluruhan 23Atlet, yakni 2 orang (9%) pada kategori baik, dan 21 orang (91%) dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa : faktor kondisi Atlet sepak bola Thambrin Graha Metropolitan medan 2014 berada pada kategori “Sedang“ dengan konversi Penilaian dari keseluruhan dari setiap item tes adalah “ 3 “.“Jaditidakmungkinuntukdapatmeraihprestasi yang lebihbaiklagiapabilakondisifisiknyabelum mencapai batas kategori baik dalam ketentuan idealnya seorang atlet sepakbola berprestasi.

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian dan hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut .

1. Bagi pihak pengurus sepak bola TGM agar lebih memperhatikan serta memfasilitasi Atlet sepak bola TGM dalam proses upaya pembinaan kondisi fisik, demi tercapainya prestasi maksimal
2. Bagi pelatih, agar kiranya sajian data kondisi fisik Atlet dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dasar merencanakan program latihan kondisi fisik atlet sepak bola TGM 2014 dalam uapaya meningkatkan prestasi yang maksimal kedepannya

3. Bagi atlet agar lebih semangat dan disiplin dalam menjalani proses latihan pembinaan kondisi fisik yang di program oleh peneliti.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dalam ruang lingkup yang lebih luas, khususnya cabang olahraga sepak bola.



THE
Character Building
UNIVERSITY