

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian tentang kondisi fisik pada atlet sekolah sepakbola putramuda u-17 balaraja, rentang usia 15 hingga 17 tahun, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

- a. Kondisi VO2MAX atlet adalah 4% dalam klasifikasi baik sekali, 8% dalam klasifikasi baik, 48% dalam klasifikasi sedang, 32% dalam klasifikasi kurang, dan 8% dalam klasifikasi kurang sekali.
- b. Kondisi kekuatan otot perut adalah 48% dalam klasifikasi baik, 32% dalam klasifikasi sedang, dan 20% dalam klasifikasi kurang.
- c. Kondisi kekuatan otot lengan adalah 12% dalam klasifikasi baik, 20% dalam klasifikasi sedang, 28% dalam klasifikasi kurang, dan 10% dalam klasifikasi kurang sekali.
- d. Kondisi kelincahan atlet adalah 8% dalam klasifikasi baik sekali, 20% dalam klasifikasi baik, 40% dalam klasifikasi sedang, 28% dalam klasifikasi kurang, dan 4% dalam klasifikasi kurang sekali
- e. Kondisi kecepatan atlet adalah 8% dalam klasifikasi baik, 40% dalam klasifikasi sedang, dan 52% dalam klasifikasi kurang.
- f. Kondisi keseimbangan tubuh atlet adalah 45% baik sekali, 27% dalam klasifikasi baik, 11% dalam klasifikasi sedang, dan 17% dalam klasifikasi kurang.

- g. Kondisi kelentukan tubuh atlet adalah 96% dalam klasifikasi baik sekali, dan 4% dalam klasifikasi baik.
- h. Kondisi daya ledak otot tungkai adalah 20% dalam klasifikasi baik, 28% dalam klasifikasi sedang, dan 52% dalam klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Disarankan bagi atlet yang masih dalam katagori kurang untuk tes kondisi fisik bisa untuk ditingkatkan kembali, dengan cara berolahraga yang teratur, waktu tidur yang cukup dan makan makanan yang bergizi agar badan selalu dalam kondisi fisik yang baik.
- b. Untuk coach agar bisa lebih meningkatkan program latihan yang terkait dengan kondisi fisik atlet.