

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan hasil perhitungan data yang diperoleh untuk mengetahui keadaan kondisi fisik (variabel terikat) para pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep usia 14-19 tahun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil tes kelincahan diketahui bahwa rata-rata indek kelincahan pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep adalah 13,796 dengan simpangan baku sebesar 41,388. Serta kelincahan maksimalnya adalah 12,19 detik dan kelincahan minimalnya adalah 16,47 detik, jadi diperoleh 30% atlet pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep usia 14 – 19 tahun termasuk katagori baik, dan 30% dengan katagori sedang, 30% dengan katagori kurang dan 10% katagori kurang sekali.
2. Sedangkan hasil tes Kecepatan diketahui bahwa rata-rata kecepatan pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep sia 14 – 19 tahun adalah 4,521 dengan simpangan baku sebesar 13,563 serta kecepatan maksimalnya adalah 4,00 detik dan kecepatan minimalnya adalah 5,37 detik. Kecepatan yang dimiliki Pemain sepakbola sangat penting sebagai dasar kecepatan reaksi dan antisipasi serta *power*. Dengan hasil 30% yang dicapai pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep usia 14 – 19 tahun dengan kategori baik, 40% dengan kategori sedang, 20% dengan katagori kurang, dan 10% termasuk katagori kurang sekali.
3. Dari hasil tes *MFT* diketahui bahwa rata-rata Vo2Max menggunakan MFT peman sepakbola *club Hizbull Whaton* Kab. Sumenep usia 14-19 tahun adalah 36,4 dengan simpangan baku sebe 52 09,2 dan hasil Vo2Max maksimalnya adalah 40,5 dan hasil minimalnya adalah 29,8 jadi diperoleh 40% pemain sepakbola *club*

Hizbull Whaton Kab. Sumenep termasuk katagori sedang, 20% katagori kurang, 40% katagori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran saran yang diutarakan, sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para atlet mampu meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga kemampuan dalam permainan sepakbola akan menjadi lebih baik. dan tugas pelatih harus mampu mengontrol keadaan tiap atletnya agar tidak mengalami penurunan.
2. Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik, akan lebih baik jika para atlet melakukan tes ini secara berkala. Sehingga, para pemain akan lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
3. Perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi.

