

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Bersngkat dari pembahasan diatas, berikut kesimpulan rata-rata kondisi fisik Tim Talang Raya FC U-15 , terbukti dari hasil tes pengukuran dengan melakukan beberapa rangkaian tes. Sehingga dapa disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Tim Talang Raya FC U-15 masuk ke dalam kategori **Kurang**.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka saraan yang dapat disampaikan yaitu :

1. Ditingkatkan lagi kondisi fisik pemain sepakbola Tim Talang Raya FC U-15 dengan memberikan latihan kondisi fisik yang lebih dan juga adaptasi atau penyesuaian terhadap waktu latihan untuk menghindari kelelahan guna meningkatkan kondisi fisik.
2. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan komponen kondisi fisik yang lebih lengkap pada pemain sepakbola Tim Talang Raya FC U-15