

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan temuan penelitian, maka bisa diambil kesimpulannya bahwasannya keadaan fisik atlet Sepak Bola Club Arema FC Manding tahun 2024 sebagai berikut :

1. Tes MFT rata-rata sebesar 10,5 dengan prediksi Vo2 Max 48,3 dengan klasifikasi **Sedang**,
2. Tes kecepatan lari 50 meter rata-rata sebesar 8,34 dengan Kalsifikasi **Baik**,
3. Sedangkan tes lari bolak balik dengan rata-rata 14.23 dengan Kalsifikasi **Sedang**.

Sehingga rata rata kondisi fisik atlet Sepak Bola Club Arema FC Manding tahun 2024 berada dalam kategori Sedang.

B. Saran

Berlandaskan kesimpulan penyelidikan itu, maka dikemukakan saran-saran yakni :

1. Perlunya dilakukan program peningkatan kondisi fisik atlet Sepak Bola Club Arema FC Manding.
2. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan komponen kondisi fisik yang