

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan menyajikan kesimpulan dan saran-saran sesuai dengan tujuan penelitian sebagai rekomendasi hasil penelitian yaitu:

A. Kesimpulan

Dari hasil data penelitian yang sudah dilakukan pada bab sebelumnya, akhirnya dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil tes *MFT* (*Multy Stage Fitnes Test*) diperoleh klasifikasi sebesar 20% **sedang**, 30% **kurang** dan 50% dengan kategori **kurang sekali** dengan rata-rata taksiran VO2 Max **22.78** dan dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain Sportifo *Junior* Pamekasan termasuk dalam kategori **kurang sekali**. Untuk hasil tes kekuatan yang diambil melalui tes *sit up* selama 30 detik diperoleh klasifikasi 70% **kurang** dan 30% **kurang sekali** dengan rata-rata **14.60** dan termasuk dalam kategori **kurang**. Untuk hasil tes komponen kecepatan melalui tes lari *sprint* 30 meter didapatkan klasifikasi 100% **kurang sekali** dengan jumlah rata-rata sebesar **3.70** dan berada dalam kategori **kurang sekali**. Sedangkan pada komponen teknik dasar futsal melalui tes mengoper tanpa menahan (*passing-without controlling*) dengan jarak 3 meter yang dilakukan sebanyak dua kali dan diambil hasil terbaik, diperoleh klasifikasi 30% **sangat baik**, dan 70% dengan kategori **baik** dengan rata-rata 8.4 dengan kesimpulan para pemain Sportifo *Junior* memiliki teknik *passing* dalam klasifikasi **baik**.

B. Saran

Adapun saran yang dapat Peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian dan pembahasan antara lain :

1. Bagi Pemain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur untuk melihat kemampuan yang dimiliki, yang nantinya bisa menjadi suntikan semangat dalam latihan untuk menjadi lebih baik lagi.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar serta bahan evaluasi dan acuan dalam pembuatan program latihan dan sebagai langkah awal untuk mencapai prestasi-prestasi tertinggi lainnya.

3. Bagi Sportivo FC

Hendaknya hasil penelitian ini dijadikan acuan demi evaluasi tim keseluruhan dalam upaya meningkatkan prestasi klub.