

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik UKM sepakbola UNWAHAS berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 45% (10 orang), “cukup” sebesar 55% (12 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5.96, profil kondisi fisik UKM sepakbola UNWAHAS dalam kategori “cukup”.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

- 1) Pemain untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika pemain turun dalam pertandingan, maka pemain akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
- 2) Pelatih dan pemain dapat mengetahui status kondisinya, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisinya menjadi lebih baik.

### 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
- 3) Bagi mahasiswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.
- 4) Bagi tim pelatih dan pemain harus mampu kerja sama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.

