

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik yang dihitung dari tes *multistage fitness*, *vertical jump*, lari 30 meter dan *Illinois agility*. Diketahui bahwa tes *multistage fitness* mayoritas masuk dalam kategori sangat baik yaitu sebanyak 26%, *vertical jump* rata-rata masuk dalam kategori sangat kurang yaitu 87%, lari 30 meter mayoritas masuk ke dalam kategori cukup yaitu 39%, dan *Illinois agility tes* mayoritas masuk ke dalam kategori sangat baik yaitu 96%.

Hasil dari perhitungan keempat jenis tes tersebut diubah menjadi skor T lalu dijumlahkan dan menghasilkan nilai profil kondisi fisik. Hasil dari perhitungan dengan menggunakan kategori lima menunjukkan bahwa mayoritas siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta masuk kedalam kategori cukup yaitu sebesar 52%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih kurang optimal sebab masih terdapat siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang 26% dan sangat kurang 4%. Untuk itu perlu dilakukan latihan yang lebih rutin agar kondisi fisik siswa dapat lebih baik.

## **B. Saran**

### **1. Bagi pelatih**

Oleh karena masih kurang optimalnya kondisi fisik siswa maka bagi pelatih perlu melakukan evaluasi guna meningkatkan kondisi fisik siswa. Pelatih dapat memberikan latihan khusus sebelum masuk dalam latihan inti untuk meningkatkan kondisi fisik siswa terutama pada latihan kekuatan otot kaki.

### **2. Bagi siswa**

Bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat bermain sepakbola agar dapat menjadi pemain yang berkompeten maka perlu pula memperhatikan kondisi fisik dirinya sendiri. Hal ini penting guna dapat memperbaiki kekurangan yang dimiliki.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai kondisi fisik dapat menggunakan jenis tes yang lain. Selain itu dapat pula untuk membandingkan kondisi fisik siswa antara laki-laki dengan perempuan.