

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa perhitungan data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Untuk data keseluruhan:
 - a. Telah didapat norma tes fisik Daya Ledak yaitu untuk kategori Baik Sekali lebih besar dari 70, kategori Baik antara 57 – 69, kategori Cukup antara 43 – 56, kategori Kurang antara 29 – 42, dan kategori Kurang Sekali lebih kecil dari 29.
 - b. Telah didapat norma tes fisik Kecepatan yaitu untuk kategori Baik Sekali lebih kecil dari 5,75, kategori Baik antara 5,75 - 6,00, kategori Cukup antara 6,01 - 6,25, kategori Kurang antara 6,26 - 6,50, dan kategori Kurang Sekali lebih besar dari 6,50.
 - c. Telah didapat norma tes fisik Daya Tahan yaitu untuk kategori Baik Sekali lebih besar dari 49, kategori Baik antara 42 - 48, kategori Cukup antara 35 - 41, kategori Kurang antara 28 - 34, dan kategori Kurang Sekali lebih kecil dari 27.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada :

1. Sebagai masukan kepada penyeleksi khususnya, agar lebih mengerti tentang cara penggunaan norma yang nantinya bisa digunakan dalam pencarian atlet-atlet yang berbakat melalui penyeleksian dalam suatu kegiatan.
2. Sebagai masukan kepada para penyeleksi suatu kegiatan untuk menggunakan norma tes fisik dalam mencari atlet-atlet yang berkualitas agar nantinya sesuai dengan kriteria yang di inginkan pelatih.
3. Masukan kepada pelatih dan pembina sepakbola khususnya untuk meningkatkan porsi latihan untuk kondisi fisik (Daya Ledak, Kecepatan dan Daya Tahan) agar lebih berkualitas lagi para atletnya.
4. Menyarankan kepada para penyeleksi atau tim tester Milan *Junior Camp* Indonesia agar menggunakan norma tes fisik sepakbola (Daya Ledak, Kecepatan dan Daya Tahan) untuk menentukan peserta.
5. Dengan hasil data yang didapat, maka perlu mendapat perhatian serius dari praktisi sepakbola khusus pelatih, pengurus PSSI, maupun tim penyeleksi dalam memantau potensi pemain muda khususnya di tahap usia perkembangan 15 - 16 tahun.

6. Serta menyarankan kepada para penyeleksi atau tim *tester Milan Junior Camp* Indonesia agar menggunakan norma tes daya ledak, kecepatan, dan daya tahan untuk menentukan peserta yang terpilih dalam mengikuti seleksi *Milan Junior Camp* Indonesia berikutnya untuk usia 15 - 16 tahun.
7. Sebagai masukan kepada peneliti khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ dalam penggunaan norma yang nantinya bisa digunakan dalam pencarian atlet - atlet yang berbakat melalui penyeleksian dalam suatu kegiatan untuk pemain muda.