

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Norma tes berat badan kategori baik sekali $64 >$, kategori baik $56 - 63$, kategori cukup, $44 - 55$, kategori kurang $41 - 43$, kategori kurang sekali < 41
2. Norma tinggi badan untuk kategori baik sekali $174 >$, kategori baik $166-173$, kategori cukup $158-165$, kategori kurang $150 - 157$, kategori kurang sekali < 149
3. Norma daya ledak untuk kategori baik sekali $41 >$, kategori baik $36-40$, kategori cukup $32 - 35$, kategori kurang $27 - 31$, kategori kurang sekali < 26
4. Norma kecepatan 5 meter untuk kategori baik sekali <0.98 , kategori baik $0.99 - 1.03$, kategori cukup $1.04 - 1.08$, kategori kurang $1.09 - 1.13$, kategori kurang sekali $1.14 >$
5. Norma kecepatan 10 meter untuk kategori baik sekali <1.72 , kategori baik $1.73 - 1.80$, kategori cukup $1.81 - 1.88$, kategori kurang $1.89 - 1.96$, kategori kurang sekali $1.97 >$

6. Norma kelincahan kanan untuk kategori baik sekali $9.05 >$, kategori baik $9.06 - 9.51$, kategori cukup $9.52 - 9.97$, kategori kurang $9.98 - 10.43$, kategori kurang sekali $10.10.44 >$
7. Norma kelincahan kiri untuk kategori baik sekali <8.53 , kategori baik $8.54 - 9.31$, kategori cukup $9.32 - 10.09$, kategori kurang $10.10 - 10.87$, kategori kurang sekali $10.88 >$
8. Norma daya tahan untuk kategori baik sekali $53 >$, kategori baik $45 - 52$, kategori cukup $36 - 44$, kategori kurang $28 - 35$, kategori kurang sekali < 27 .

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada :

1. Menyarankan kepada para penyeleksi atau tim tester Tim Nasional Indonesia agar menggunakan norma tes keterampilan sepakbola berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan untuk menentukan peserta yang terpilih dalam mengikuti seleksi Tim Nasional Indonesia berikutnya untuk usia 14 tahun.
2. Sebagai masukan kepada para penyeleksi suatu kegiatan untuk menggunakan norma dalam mencari atlet-atlet yang berkualitas.

3. Masukkan kepada pelatih dan Pembina sepakbola khususnya untuk meningkatkan porsi latihan untuk daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan agar lebih berkualitas lagi untuk atlet-atletnya.
4. Sebagai masukan kepada peneliti khususnya, agar lebih mengerti tentang cara penggunaan norma yang nantinya bisa digunakan dalam pencarian atlet-atlet yang berbakat melalui penyeleksian dalam suatu kegiatan.