

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data penelitian tingkat kondisi fisik yang sudah peneliti laksanakan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kalianget tahun ajaran 2018-2019, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kalianget berkategori sedang yang diperoleh dari tes MFT, *sit-up*, kecepatan dan kelincahan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar guru pendidikan jasmani/ pelatih ekstrakurikuler futsal memberikan latihan tambahan terstruktur kepada peserta untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Perlu dilakukan pengembangan program latihan peningkatan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Kalianget .