

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Pengukuran Komponen Potensi Fisik ($V_{O_2} Max$, Kelincahan, Kecepatan, Daya ledak otot tungkai) Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Hasil tes $V_{O_2} Max$ Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep rata-rata $V_{O_2} Max$ sebesar 28.8 MI/kg/min, termasuk kategori kurang. Nilai maksimal $V_{O_2} Max$ adalah tingkatan ke 6 balikan ke 8, sebesar 28.2 MI/kg/min, termasuk kategori kurang sekali. Nilai minimal $V_{O_2} Max$ adalah tingkatan ke 3 balikan ke 4, sebesar 24.4 MI/kg/min, termasuk kategori kurang sekali.
2. Hasil tes kelincahan siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep rata-rata kelincahan sebesar 13.54 detik termasuk kategori sedang.
Nilai maksimal kelincahan sebesar 11.02 detik kategori baik sekali dan nilai minimal kelincahan sebesar 16.33 detik kategori kurang sekali.
3. Hasil tes kecepatan siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Sumenep rata-rata kelincahan sebesar 07.86 detik termasuk kategori sedang.

Nilai maksimal kelincuhan sebesar 06.44 detik kategori baik sekali dan nilai minimal kelincuhan sebesar 09.15 detik kategori kurang.

4. Hasil tes daya ledak otot tungkai Siswa-siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di 54 SMP Negeri 2Sumenep rata-rata daya ledak otot tungkai sebesar 6'6" inci baik.

Nilai maksimal daya ledak otot tungkai putra sebesar 8'8" inci kategori baik sekali. nilai minimal daya ledak otot tungkai sebesar 4'6" inci kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran yang diutarakan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata komponen kebugaran potensi fisik yang meliputi: VO_2max , kelincuhan dan daya ledak otot tungkai. Maka para pelatih dituntut untuk melakukan pengukuran berkala secara rutin untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik siswa yang di beri pelajaran atau yang di latih.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah subyek dan variabel penelitian subyek yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian dapat lebih bermanfaat bagi perkembangan tim olahraga yang ada untuk menghadapi lomba-lomba antar sekolah , mulai tingkat kecamatan hingga nasional .