BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik yang sudah di laksanakan pada Klub Futsal Kantorpos Sumenep Tahun 2019, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik klub futsal kantorpos Sumenep tahun 2019 masuk dalam kategori rata-rata kurang yang diperoleh dari tes MFT, *sit-up*, kecepatan dan kelincahan.

B. Saran

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

1. Para pemain futsal melakukan latihan tambahan terstruktur untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Perlu dilakukan pengembangan program latihan peningkatan kondisi fisik pemain klub futsal kantorpos Sumenep tahun 2019.