

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Kondisi Kebugaran Jasmani Pemain Club Futsal SMA Negeri 5 Kota Jambi berada pada kategori baik.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Pemain harus selalu menjaga kebugaran agar dapat melakukan kegiatan dengan baik dan tidak terganggu aktivitas lain disebabkan kondisi tubuh yang kurang baik.
2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kondisi kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga futsal di SMA Negeri 5 Kota Jambi.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan nantinya dalam melakukan penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen dan luas agar dapat diketahui yang akan diteliti lebih jelas.