

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Kebugaran Jasmani atlet sepakbola Club Rajawali FC Kabupaten Tebo 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 Kebugaran Jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di Kabupaten Tebo.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan nantinya dalam melakukan penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen dan luas agar dapat diketahui yang akan diteliti lebih jelas.