

## **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 peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Al-Falah Kota Jambi berada pada kategori kurang.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada:

1. Pemain harus bisa meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya agar dapat melakukan kegiatan dengan baik dan tidak terganggu aktivitas lain disebabkan kondidi tubuh yang kurang baik.
2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga bola basket di SMA Islam Al-Falah kota Jambi
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen dan lebih luas ketika melakukan penelitian, sehingga dapat melihat apa yang akan diteliti lebih jelas.

