



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI HASIL PENELITIAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi yaitu sebanyak 2 pemain (8,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 6 pemain (25%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 pemain (50%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 4 pemain (16,7%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi masuk dalam kategori sedang. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 12 pemain (50%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani para pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani anggota ekstrakurikuler sepakbola, yaitu pembina dan pelatih maupun anggota.

