

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada hasil tes-tes Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi kekuatan (*push up*), kelentukan (*sit and reach*), kecepatan (lari 30 meter), dan kelincahan (*shuttle run*). Maka hasil persentase hasil kondisi fisik terdapat 1 siswa (8,3%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (16,7%) dalam kategori baik, 7 siswa (58,3%) dalam kategori sedang, 1 siswa (8,3%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi dalam kategori sedang.

#### **A. Implikasi**

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada kondisi fisik para siswa bahwa perlunya memberikan latihan kondisi fisik diperlukan bagi para siswa tentunya pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Kota Jambi. Hal ini dikarenakan banyak kondisi fisik yang dimiliki siswa rata-rata tergolong pada sedang dan kurang maka diperlukan latihan kondisi fisik untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler futsal agar lebih baik lagi.

## 5.2 Saran

1. Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

2. Bagi guru

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bahwa pentingnya melakukan latihan kondisi fisik dapat membantu meningkatkan kondisi fisik yang sehat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan referensi guna menambah ilmu pengetahuan tentunya yang berkaitan dengan kondisi fisik. Selain itu disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel yang lebih luas sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal.