

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa peserta Ekstrakurikuler futsal SMP Tirta Sari Surya Utan Kayu Jakarta timur memiliki tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut :

Bahwa hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler futsal di SMP Tirta Sari Surya dari jumlah keseluruhan 20 orang, diketahui 1 orang atau (5%) dalam kategori sangat baik, 4 orang atau (20%) dalam kategori baik, 15 orang atau (75%) dalam kategori sedang, 0 orang atau (0%) dalam kategori kurang, 0 orang atau (0%) dalam kategori kurang sekali.

#### **B. Saran**

1. Diharapkan para pelatih atau guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani para peserta sebelum memulai kegiatan latihan.
2. Diharapkan para pelatih atau guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan saat olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar digunakan sebagai acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama