

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV, dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi”, dengan cara melakukan tes TKJI kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Surya Pengharapan Cibarusah Kabupaten Bekasi, lalu mengolah dan menganalisa data didapat hasil sebagai berikut; untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 5 siswa atau sebesar 14.71%; kategori “Baik” sebanyak 11 siswa atau sebesar 32.35%; kategori “Sedang” sebanyak 14 siswa atau sebesar 41.18 %; kategori “Kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 11.76%; dan ketegori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

B. Saran-saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakulikuler sepakbola hendaknya dapat mempertahankan metode dan cara melatih yang telah mampu mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan perhatian yang lebih besar lagi agar peserta ekstrakulikuler tetap senang dalam mengikuti latihan sepakbola.

2. Bagi sekolah hendaknya memberi dukungan penuh pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan memperhatikan berbagai faktor yang ada untuk meningkatkan kebugaran dan Kesehatan sehingga peserta ekstrakurikuler bisa lebih produktif.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepakbola dan rajin latihan baik sendiri ataupun bareng-bareng sama teman.