

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori dan hasil pembahasan di atas, dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik para siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani yang masuk dalam kategori baik sekali ada 2 siswa atau sebanyak 10%.
2. Tingkat kondisi fisik para siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani yang masuk dalam kategori baik ada 9 siswa atau sebanyak 45%.
3. Tingkat kondisi fisik para siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani yang masuk dalam kategori cukup ada 5 siswa atau sebanyak 25%.
4. Tingkat kondisi fisik para siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani yang masuk dalam kategori kurang ada 4 siswa atau sebanyak 20%.
5. Secara umum tingkat kondisi fisik siswa tim ekstrakurikuler futsal SMPIT Taruma Insani termasuk pada kategori baik.

B. Saran - saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberi saran kepada :

1. Kepada Pihak Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, dengan tujuan memberikan kenyamanan dalam setiap latihan. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat memberikan kemudahan setiap siswa untuk mengembangkan teknik dasar bermain futsal

dan kondisi fisiknya agar menjadi lebih baik dan memacu siswa agar selalu hadir dalam kegiatan latihan. Sehingga program latihan dapat berjalan dengan baik dan memenuhi target yang ditentukan.

2. Kepada Pemain Tim Ekstrakurikuler Futsal Taruma Insani

Kepada para pemain, supaya melakukan prosedur latihan yang benar. hadir dalam kegiatan latihan agar menambah kekompakan tim dan kemampuan bermain futsal dalam hal teknik dasar serta kondisi fisik yang selalu meningkat

3. Bagi Pembina dan Pelatih

Disarankan bagi pembina atau pelatih futsal, agar selalu memotivasi siswanya agar lebih giat lagi untuk berlatih, serta memiliki jiwa sportivitas dan fair play dalam bermain futsal dan berolahraga secara umum.