

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Data hasil *multistage fitness test* penelitian tingkat daya tahan Aerobik Tim Futsal KKG PJOK Duren Sawit Kota Jakarta Timur, tingkat daya tahan Aerobik Tim Futsal KKG PJOK Duren Sawit Kota Jakarta Timur secara keseluruhan memiliki klasifikasi “istimewa” 0 %, Klasifikasi “Baik Sekali” sebanyak 1 orang (6.25 %,) klasifikasi “Baik” 12 orang (75%), klasifikasi “Cukup Baik” sebanyak 3 orang (18.75%), klasifikasi “Kurang Baik” 0 % dan klasifikasi “Sangat Kurang” 0%.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Tim Futsal KKG PJOK Duren Sawit Kota Jakarta Timur agar melakukan latihan fisik secara rutin, sehingga kondisi fisiknya akan terus terjaga untuk menunjang penampilan.
2. Bagi KKG PJOK Duren Sawit Jakarta Timur, agar membuat program latihan fisik secara rutin agar daya tahan Aerobik Tim Futsal KKG PJOK Duren Sawit Kota Jakarta Timur terkontrol dan terjaga kebugarannya. Penelitian ini pun bisa dijadikan salah satu penilaian untuk menunjuk Tim Futsal KKG PJOK Duren Sawit Kota Jakarta Timur yang akan tampil dikejuaraan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas

maupun kualitas tingkatan. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga futsal.