

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV, dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi”, dengan cara melakukan tes TKSI kepada peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Negeri Kertasari 03 Pebayuran Kabupaten Bekasi, lalu mengolah dan menganalisa data didapat hasil sebagai berikut; untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13.64%; kategori “Baik” sebanyak 15 siswa atau sebesar 68.18%; kategori “Sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 18.18 %; kategori “Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; dan ketegori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal hendaknya dapat mempertahankan metode dan cara melatih yang telah mampu mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan perhatian yang lebih besar lagi agar peserta ekstrakurikuler tetap senang dalam mengikuti latihan futsal.
2. Bagi sekolah hendaknya memberi dukungan penuh pada kegiatan ekstrakurikuler futsal 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 futsal dan rajin latihan baik sendiri ataupun bareng- bareng sama teman.