

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Pontianak sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 9,68 %, yang berkategori sedang 70,97 %, yang berkategori kurang sebesar 19,35 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal Putri SMA Negeri 7 Pontianak adalah sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dapat teridentifikasi lebih luas.