

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Al-Ihsan Pondok Gede memiliki tingkat kesegaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 86,7% (13 peserta), “sedang” sebesar 13,3% (2 peserta).

B. Saran

Setelah mengetahui hasil dari tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Al-Ihsan, maka disarankan :

1. Bagi Guru/Pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal.
2. Peran guru pendidikan jasmani disekolah untuk memaksimalkan jam pembelajaran jasmani di sekolah sehingga peserta didik mendapatkan banyak aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, serta dapat memotivasi peserta didik untuk meningkatkan aktivitas gerak.
3. Diharapkan guru olahraga/pelatih dapat memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.