

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian ini peneliti mempunyai beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yaitu :

1. Dari penelitian ini ditemukan bahwa dari 30 sampel anak didik yang diteliti diantaranya 50% memiliki tingkat frekuensi kehadiran yang baik, 16,7% memiliki tingkat frekuensi kehadiran yang cukup, 26,7% memiliki tingkat frekuensi kehadiran yang kurang, dan 6,7% memiliki tingkat frekuensi kehadiran yang sangat kurang.
2. Dari data diatas ditemukan bahwa dari 30 sampel anak didik yang diteliti diantaranya 20% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 76,7% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang, dan 3,3% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
3. Terdapat hubungan antara tingkat frekuensi kehadiran mengikuti latihan futsal dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak didik usia 13-19 tahun.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam melaksanakan roda organisasi membuat program latihan di bidang manajemen olahraga dan ilmu kepelatihan olahraga khususnya dalam sebuah klub akademi dalam upaya peningkatan kualitas kebugaran jasmani dari anak didik atau atlet yang terlibat di akademi atau klub tersebut.

2. Bagi pihak manajemen *Maestro Futsal Academy* perlu adanya pengembangan yang lebih luas dalam memacu anak didik dalam meningkatkan frekuensi kehadiran, agar anak didik yang terdaftar bisa memiliki minat yang lebih tinggi dan partisipasi yang lebih baik, sehingga kualitas kebugaran jasmani dari anak didik dapat terjaga dan meningkat.
3. Bagi pihak lembaga yaitu dalam hal ini adalah Program Studi Keolahragaan diharapkan dapat mengembangkan atau mengkaji kembali tentang tes kebugaran jasmani dan bisa menerapkan tes tersebut untuk para Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.
4. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih banyak, karena hasil penelitian deskriptif akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak.