

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN:

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat terlihat dan disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 49 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berstatus baik (B).
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 49 Bandung siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal berstatus sedang (S).
3. Bila dibandingkan kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler akan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik, Berbeda dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler futsal pada norma TKJI akan menunjukkan Status sedang (S). jadi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

B. SARAN

1. Dengan melihat dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dapat diketahui bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Hendaknya prosedur yang seperti ini tetap dipertahankan sehingga kebugaran jasmani yang didapat siswa bisa dimanfaatkan, tidak tersia-siakan oleh karena siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dibidang akademiknya lebih rendah bila dibandingkan dengan siswa yang yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

2. Dalam penyeleksian, hendaknya dilakukan secara objektif, sehingga dikedepannya nilai prestasi itu bisa dipertanggung jawabkan.
3. Hendaknya guru dapat memanfaatkan dan meningkatkan lagi kebugaran jasmani itu semaksimal mungkin untuk membuat bisa meraih prestasi yang lebih lagi yang bisa menguntungkan berbagai pihak.

