

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan pada BAB IV didapat Korelasi antara “Tingkat kebugaran jasmani” dengan “teknik dasar futsal” memberikan nilai koefisien sebesar 0,24. Karena koefisien berada pada 0,200 – 0,399, maka dapat diketahui bahwa antara “Tingkat kebugaran jasmani” dengan “Teknik dasar futsal” lemah. Demikian pula hasil perhitungan signifikansi dari t_{hitung} sebesar 1,05, sedangkan t_{tabel} sebesar 2,10. Karena taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dan $dk = 18$ maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan, tetapi tidak signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar futsal siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu.

B. Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas maka penulis menyarankan beberapa hal:

1. Untuk pihak sekolah, harus ada perhatian dari berbagai pihak yang terkait dengan proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik, seperti club futsal, sekolah, pelatih serta lembaga pendidikan olahraga dan kesehatan untuk lebih meningkatkan pembinaan dan mengupayakan adanya aktivitas jasmani/pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan sehingga kesehatan dan

Hermawan, 2013

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kabupaten Indramayu

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tingkat kebugaran atlet dapat terpelihara.

2. Bagi lembaga pendidikan olahraga, club-club futsal, dan para pelatih futsal, alangkah baiknya jika atlet muda jenjang SMA menjadi sasaran dalam Pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan sehingga dapat memberikan pengarahan dan pemahaman terhadap atlet tentang pentingnya arti aktivitas jasmani/olahraga untuk mendapatkan kebugaran jasmani, terlebih pemerintah sudah menggulirkan atau menyelenggarakan Pekan Olahraga baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional sehingga akan diperoleh atlet-atlet yang benar-benar siap untuk bermain.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempersiapkan peralatan yang diperlukan dalam penelitian, serta merencanakan penelitian secara matang dan melakukan penelitian sesuai dengan jadwal sekolah. Sehingga penelitian yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.