

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang berdasarkan T-Score didapati 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (29,42%) dalam kategori baik, 9 siswa (52,94%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5,88%) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (11,76%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang adalah sedang.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam memilih pemain futsal. Siswa yang memiliki kondisi fisik baik lebih diprioritaskan dalam pemilihan tim futsal.
2. Penyusunan program latihan futsal harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.

3. Hasil penelitian ini dijadikan dasar dalam pembuatan agenda rutin untuk melakukan tes kondisi fisik siswa.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, mengenai tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler futsal tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang memiliki kondisi fisik kurang diharapkan agar mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti pola istirahat, latihan, makanan, dan gaya hidup sehat.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler, dalam menyusun program latihan diharapkan disesuaikan dan mengembangkan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal dengan lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.