

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI HASIL PENELITIAN**

#### **A. SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Tim Futsal Ray Timor Diak FC yaitu 4 pemain (40%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang dan 6 pemain (60%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani pada Tim Futsal Ray Timor Diak FC masuk dalam kategori sedang.

#### **B. SARAN**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

##### 1. Bagi Pelatih

Pelatih hendaknya meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kesegaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kesegaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik para pemain Tim Futsal Ray Timor Diak FC secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi pemain Tim Futsal Ray Timor Diak FC.

## 2. Bagi Pemain

Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.