

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes power (*vertikal jump*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa hasil tes kondisi fisik mayoritas pada kategori kurang dan cukup.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada kondisi fisik para siswa bahwa perlunya memberikan latihan kondisi fisik diperlukan bagi para siswa tentunya pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri. Hal ini dikarenakan banyak kondisi fisik yang dimiliki siswa rata-rata tergolong pada sedang dan kurang maka diperlukan latihan kondisi fisik untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler futsal agar lebih baik lagi.

## **C. Saran**

### **1. Bagi siswa**

Diharapkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

### **1. Bagi guru**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bahwa pentingnya melakukan latihan kondisi fisik dapat membantu meningkatkan kondisi fisik yang sehat.

### **2. Bagi penelitian selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan referensi guna menambah ilmu pengetahuan tentunya yang berkaitan dengan kondisi fisik. selain itu disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel yang lebih luas sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal.