

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik atau mengambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh mata kuliah futsal terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada mahasiswa IKOR UNIMED 2021.

1.2 Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan tersebut, peneliti menyarankan kepada pihak-pihak yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yaitu diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan futsal dengan materi yang sudah dilaksanakan selama pembelajaran atau perkuliahan futsal selama ini.
2. Bagi dosen yaitu diharapkan agar dapat merancang pembelajaran atau perkuliahan yang menarik serta efektif untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa
3. Bagi guru olahraga dan pelatih futsal yaitu diharapkan agar dapat melatih kebugaran jasmani siswa atau anak latihnya supaya 4 komponen yaitu fisik, taktik, teknik dan mental bisa seimbang.
4. Bagi peneliti berikutnya yaitu agar penelitian ini dapat menjadi pedoman dan bisa mengembangkan hasil penelitian ini.