

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan juga menganalisis dari data-data yang telah didapatkan melalui angket yang dituangkan kedalam *google form* maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung sebesar 95,7%.
2. Terdapat hubungan antara keterampilan bermain terhadap hasil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung sebesar 97.5%.
3. Kebugaran jasmani dan keterampilan bermain secara bersama-sama berhubungan terhadap hasil belajar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung yaitu sebesar 97.5%.

#### **5.2 IMPLIKASI**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan hasil belajar.
2. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru untuk mengetahui hasil belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung.
3. Guru SMAN 6 Bandung akan semakin paham faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar.
4. Diketahui bahwa mengikuti ekstrakurikuler juga bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah. Ekstrakurikuler akan membuat siswa memiliki kebugaran yang baik serta dapat mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu.

### **5.3 REKOMENDASI**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, ada beberapa hal yang direkomendasikan oleh penulis agar penelitian ini menjadi bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Mengajak siswa mengikuti ekstrakurikuler karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK
2. Dengan siswa mengikuti ekstrakurikuler, maka bisa meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.
3. Membuat suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh kebugaran jasmani terhadap fungsi kognisi, agar hasil penelitian menjadi lebih spesifik lagi.
4. Penelitian ini hanya dilakukan pada jenjang pendidikan SMA dan hanya yang mengikuti ekstrakurikuler. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memuat populasi yang lebih luas dan lebih banyak lagi dari sebelumnya.