

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

1. Tidak terdapat perbedaan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG
2. Hasil dari kedua kelompok pada tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG masih terbilang rendah.
3. Hasil rata-rata tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal sedikit lebih unggul dibandingkan kebugaran siswa ekstrakurikuler basket

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket di tentukan dari beberapa faktor yang di lakukan pada aktivitas sehari hari.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, tidak memaksakan untuk membuat kurikulum yang membebani siswa demi target KKM.
2. Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.