

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan analisis data, penulis mengambil kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Lembang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrakurikuler futsal terhadap konsentrasi siswa di SMP Negeri 3 Lembang.

#### **5.2 Saran**

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian ini sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Pelatih ekstrakurikuler dapat membuat program latihan yang terstruktur dan terencana dengan memperhatikan komponen dan aspek untuk memperoleh hasil maksimal dan berprestasi dalam akademik maupun non akademik.
2. Siswa harus lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat Dapat melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani ataupun juga mengenai konsentrasipada siswa secara lebih mendalam, atau dikaitkan dengan variabel-variabel yang lain.
4. Dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian, mengenai kebugaran jasmani ataupun aktivitas fisik lainnya, ataupun konsentrasi pada siswa baik di tingkat SD, SMP, atau juga SMA diharapkan untuk mengadakan penelitian sejenis lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas dan lebih kompleks.