

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, kesimpulan yang didapatkan adalah pemberian permainan tradisional dalam pemanasan terhadap kelompok eksperimen yang diberikan treatment memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal. Kemudian hasil penelitian dari kelompok kontrol yang melakukan pemanasan tanpa menggunakan permainan tradisional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal. Kemudian perbandingan hasil penelitian dari kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ditemukan bahwa pemberian pemanasan menggunakan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan pemberian pemanasan tanpa menggunakan permainan tradisional terhadap minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari kesimpulan dari penelitian ini maka terdapat implikasi yang dapat diberikan bagi pihak-pihak yang terkait dalam praktisi olahraga terutama bagi para pelatih dan atlet pada cabang olahraga futsal maupun cabang olahraga lain:

- 5.2.1 Bagi pelatih dapat menggunakan permainan tradisional dalam pemanasan yang bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan rancangan program latihan untuk dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut.
- 5.2.2 Bagi siswa dapat memahami betapa pentingnya pemanasan sebelum melakukan kegiatan agar terhindar dari cedera, serta mempersiapkan tubuh untuk melakukan kegiatan yang lebih berat.
- 5.2.3 Bagi peneliti berikutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan sumber data dan dijadikan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian berikutnya.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas juga ada beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan oleh peneliti terhadap pihak-pihak yang berkaitan langsung pada penelitian ini, diantaranya :

1. Bagi pelatih maupun guru hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dalam mengembangkan program latihan, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.
2. Pentingnya meningkatkan partisipasi melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan guna meningkatkan minat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
3. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dan dapat terus mengembangkannya menjadi lebih baik lagi. Sehingga berakar dari penelitian ini kedepannya mampu menjadi sumber penelitian terdahulu yang bisa menciptakan penelitian dan penemuan yang baru.