

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian terkait perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 19 Bandung berada dalam kategori baik. (2) Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 19 Bandung berada dalam kategori kurang. (3) Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal dan pencak silat di SMA Negeri 19 Bandung. Hal ini disebabkan karena perbedaan frekuensi latihan dan variasi program latihan, serta latar belakang perbedaan aktivitas fisik. Ekstrakurikuler futsal lebih dituntut selalu bergerak dalam permainannya seperti pergerakan transisi dari menyerang ke bertahan ataupun sebaliknya sedangkan ekstrakurikuler pencak silat lebih banyak difokuskan pada latihan teknik, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler disarankan agar meningkatkan program latihan dengan memasukan variasi latihan seperti latihan kekuatan, kelincahan dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya serta memonitoring dan mengevaluasi secara berkala agar pelatih dapat mengidentifikasi kemajuan serta kesalahan yang perlu di perbaiki agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga ataupun lebih baik. Hasil ini dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi penyusunan progam latihan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. (2) Bagi siswa peserta ekstrakurikuler futsal dan

Salma Ardianti, 2025

*PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN
PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 19 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pencak Silat yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang, disarankan untuk melakukan latihan secara rutin dan konsisten serta menambah aktivitas lain diluar sekolah agar kondisi kebugaran jasmaninya meningkat. (3) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih signifikan.