

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam hasil penelitian dan pembahasan bahwa terdapat perbedaan antara disiplin siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan dan karate dalam pelajaran penjas. Tingkat disiplin sampel bola tangan memperoleh 80% atau termasuk kategori diantara kuat dan sangat kuat. Sedangkan tingkat disiplin karate memperoleh 85% atau termasuk dalam kategori sangat kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan tingkat disiplin siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan dan karate dalam pelajaran penjas di SMAN 24 Bandung, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan psikologis siswa, seyogianya pelatih memberikan pembekalan terhadap aspek psikologis terhadap siswa diantaranya yaitu aspek kedisiplinan
2. Banyaknya uji coba antar klub ataupun antar sekolah, memberikan siswa tambahan pengalaman, memberikan siswa kesempatan untuk berkembang dan memberikan siswa untuk lebih leluasa menunjukkan kemampuan pada siswa.
3. Melalui pembelajaran psikologis, siswa akan lebih disiplin ketika melaksanakan proses latihan dan ketika mengikuti kejuaraan-kejuaraan tingkat nasional maupun regional.
4. Kepada pelatih diharapkan dapat lebih tegas dalam proses latihan, agar siswa lebih tepat waktu dan dapat menghargai waktu.
5. Bagi para pembaca, sebaiknya dalam memberikan program latihan dapat mengembangkan sikap disiplin, karena kedua hal tersebut adalah modal dasar untuk menjadikan siswa yang berkarakter dan menjadikan siswa manusia yang seutuhnya.