

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tadjimalela berdampak secara signifikan terhadap kebugaran jasmani dan perilaku sosial siswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai distribusi tabel pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$ dengan $(n_1+n_2-2) = 22$, nilai t pada tabel distribusi adalah 1.717, sedangkan t_{hitung} dari hasil pengujian tingkat kebugaran jasmani diperoleh 4.840 dan hasil pengujian perilaku sosial diperoleh 2.471. Maka nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} .

B. Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tadjimalela sebaiknya dipertahankan dan dikembangkan, karena sudah terbukti nyata dampaknya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku sosial siswa.