BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika. Penulis menyimpulkan bahwa dari hasil pre –test dan post–test kebugaran jasmani dan angket tentang kepercayaan diri yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakulikuler bulutangkis di SMP Negeri 6 Cimahi. Maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Permainan bulutangkis berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Permainan bulutangkis berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan oleh penulis, maka penulis memberikan saran tersebut:

1. Bagi siswa – siswi diharapkan untuk lebih mementingkan dan meningkatan kebugaran jasmani dan rasa kepercayaan diri. Dengan mengikuti kegiatan berbagai ekstrakurikuler olahraga terutama untuk ekstrakurikuler bulutangkis, serta berperan aktif dalam setiap pembelajaran penjas.
2. Kepada lembaga – lembaga pendidikan serta para guru penjas, hasil penelitian ini membuktikan bahwa permainan bulutangkis dapat meningkatkan kebugarann dan kepercayaan diri siswa, segingga penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.