

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kebugaran jasmani berkontribusi terhadap hasil pembelajaran sepakbola dengan total kontribusi sebesar 44,75%
2. Kepercayaan diri berkontribusi terhadap hasil pembelajaran sepakbola dengan total kontribusi sebesar 43,30%

#### **B. SARAN**

Adapun saran-saran yang dapat penulis kemukakan mengenai penelitian kontribusi kebugaran jasmani dan kepercayaan diri terhadap hasil pembelajaran sepakbola, yaitu:

1. Pentingnya kebugaran jasmani siswa yang baik agar bisa menunjang pembelajaran sepakbola dan pembelajaran penjas lainnya. Dan pentingnya rasa percaya diri yang harus dimiliki siswa agar bisa menunjang pembelajaran sepakbola dan pembelajaran penjas lainnya.
2. Kepada orang tua hendaknya lebih memperhatikan anak-anaknya untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani anak-anaknya dengan berolahraga dan memotivasi rasa percaya dirinya agar lebih meningkat dan untuk perkembangan si anak itu sendiri.
3. Kepada para siswa-siswa hendaknya lebih dapat memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat seperti berolahraga dan berinteraksi sosial agar mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.
4. Untuk penelitian selanjutnya apabila akan meneliti permasalahan yang sama hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang lebih bervariasi agar yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.