

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Bandung mengenai pengaruh permainan futsal dan bulutangkis terhadap peningkatan fungsi kognisi atensi dan memori siswa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, yang sudah melalui prosedur statistika, penulis mengambil simpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan permainan futsal terhadap peningkatan fungsi kognisi atensi siswa dan terdapat pengaruh yang tidak signifikan permainan futsal terhadap peningkatan fungsi kognisi memori siswa.
2. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan permainan bulutangkis terhadap peningkatan fungsi kognisi atensi dan memori siswa.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang tidak signifikan antara permainan futsal dengan permainan bulutangkis terhadap peningkatan fungsi kognisi atensi dan memori siswa.

B. Saran dan Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan guru bisa lebih memperhatikan dan mengarahkan siswanya bukan hanya kepada kegiatan akademik atau intrakurikuler saja tetapi diharapkan bisa mengarahkan juga kepada kegiatan non akademik atau ekstrakurikulernya khususnya ekstrakurikuler olahraga, karena berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa ekstrakurikuler olahraga permainan futsal dan permainan bulutangkis memiliki pengaruh terhadap peningkatan fungsi kognisi siswa baik itu atensi maupun fungsi

memori.

2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan lagi penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya agar lebih variatif dengan lebih banyak sampel dan variabel yang diteliti
3. Untuk siswa diharapkan bisa memaksimalkan manfaat dari ekstrakurikuler permainan futsal dan permainan bulutangkis dengan lebih rutin hadir dan mengikuti kegiatan kegiatan ekstrakurikuler dengan serius agar bisa mendapatkan peningkatan kognisi yang lebih maksimal