

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada kajian pustaka dan hasil pengolahan dan analisis data yang dibahas pada bab II dan IV, penulis dapat menjabarkan kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket secara umum masih dalam kategori sedang. Dilihat dari aspek pengetesan, dari tes loncat tegak peserta ekstrakurikuler basket ini sangat baik, namun dalam aspek lari 50 meter umumnya sangat kurang dan gantung siku tekuk umumnya kurang. Untuk meningkatkan kebugaran para peserta ekstrakurikuler basket ini, perlu ditingkatkan ke arah yang lebih baik sebab para peserta ekstra memiliki tuntutan sebagai atlit yang akan mewakili sekolah dalam berbagai perlombaan.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal pun secara umum masih dalam kategori sedang. Namun, untuk peserta ekstrakurikuler futsal dilihat dari aspek pengetesan, unsur yang sangat baiknya adalah dalam aspek baring duduk 60 menit, sementara aspek yang kurang adalah dalam aspek gantung siku. Jika dilihat dari aspek nilai rata-rata, kebugaran peserta ekstrakurikuler futsal sudah lumayan baik dan akan mendekati pada tingkatan baik. Meskipun demikian, para peserta kurikuler futsal ini, tetap perlu meningkatkan kebugarannya sebab selain masih dalam tingkatan sedang masih ada aspek yang masih kurang dan perlu ditingkatkan dengan berbagai latihan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan futsal di SMP Negeri 1 Paseh Kabupaten Bandung, namun dari aspek pengetesan ada beberapa perbedaan baik dari skor tertinggi maupun dari rata-ratanya. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang perlu diberikan dalam memberikan latihan kepada para kedua peserta ekstrakurikuler ini.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memberikan informasi tentang status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan futsal. Dengan informasi ini, ada beberapa pihak yang dapat memanfaatkan untuk peningkatan keberadaan kedua ekstrakurikuler ini disekolah. Adapun saran-saran dan implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut ini .

1. Bagi pihak sekolah, dengan diketahui bahwa tingkat kebugaran dari kedua peserta ekstrakurikuler ini dalam tingkatan sedang, maka perlu diupayakan peningkatan tingkatan kebugaran yang lebih baik agar para siswa selalu siap untuk mengikuti berbagai kegiatan dan perlombaan dengan kondisi kebugaran yang baik.
2. Bagi siswa, agar meningkatkan status kebugaran jasmaninya sehingga tidak mudah merasa lelah. Dengan demikian dalam latihan kegiatan ekstrakurikuler dapat mengikuti sesuai program latihan yang diberikan pelatih, dan kemampuan bermain bola basket maupun futsal, selain itu, untuk mengetahui tingkat kebugaran sendiri dapat meminta pelatih untuk mengadakan pengesanan agar kondisi kebugaran dapat selalu terjaga.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian tentang perbedaan status kebugaran jasmani dengan melibatkan peserta ekstrakurikuler non olahraga. Penelitian ini pun telah dilakukan pembatasan masalah, namun masih terdapat banyak keterbatasan, kekurangan dan kelemahan-kelemahan, dan peneliti sangat menyadari akan hal tersebut. Keterbatasan tersebut antara lain adalah bahwa peneliti tidak bisa mengontrol makan yang dikonsumsi dan aktivitas yang dilakukan responden sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang terkumpul adalah data yang diambil seketika itu tanpa memperhatikan kondisi responden.