

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 15 Kota Bandung mengenai hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. tidak terdapat korelasi antara penggunaan *smartphone* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa atau memiliki korelasi yang rendah,
2. terdapat korelasi antara penggunaan *smartphone* dengan tingkat konsentrasi siswa, namun memiliki korelasi yang relatif rendah,
3. terdapat korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa dan nilai *pearson correlation* namun memiliki korelasi yang relatif rendah.

5.2 Saran

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan dari penggunaan *smartphone*, konsentrasi, dan kebugaran jasmani dengan melibatkan lebih banyak sampel.
2. Dapat melakukan penelitian tentang Ekstrakurikuler olahraga ataupun juga mengenai konsentrasi dan kebugaran jasmani pada siswa secara lebih mendalam, atau dikaitkan dengan variabel-variabel yang lain.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian, mengenai kegiatan Ekstrakurikuler olahraga ataupun aktivitas fisik lainnya, ataupun konsentrasi dan kebugaran jasmani pada siswa baik di tingkat SD, SMP, atau juga SMA.

Penulis merekomendasikan atau menyarankan, karena penelitian mengenai pendekatan saintifik masih jarang dan belum banyak yang meneliti.

4. Diharapkan dapat menginspirasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya tentang penggunaan *smartphone* pada siswa yang dihubungkan dengan berbagai aktivitas gerak atau lainnya.