

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pemanfaatan waktu luang siswa kelas atas dalam aktivitas fisik/olahraga tergolong baik karena memperoleh peringkat ke-3 dari 8 indikator yang dipertanyakan. Maka dari itu untuk mempertahankan atau meningkatkan pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas fisik/olahraga harus didukung juga oleh faktor *internal* ataupun *external* karena jika kedua faktor itu tidak mendukung bukan tidak mungkin pemanfaatan waktu luangnya akan menurun presentase aktivitas fisik/olahraganya.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Pemanfaatan waktu luang siswa kelas atas di Kota Bandung jika dilihat dari penelitian ini maka siswa sudah mengisi waktu luangnya dengan berbagai aktivitas dengan baik. Dengan demikian, profil pemanfaatan waktu luang siswa kelas atas di kota Bandung dapat dijadikan acuan oleh para guru guna meningkatkan keaktifan siswa untuk memanfaatkan waktu luangnya.

#### **5.3 Saran**

Bertolak pada hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan penelitian ini, serta berdasarkan manfaat penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran-saran yang perlu disampaikan, antara lain:

##### **5.3.1 Bagi siswa**

Siswa perlu meningkatkan keaktifan pemanfaatan waktu luangnya karena siswa sangat butuh gerak karena pada zaman sekarang yang semuanya serba mudah membuat siswa lebih pasif dan cenderung malas.

##### **5.3.2 Bagi lembaga**

Lembaga perlu adanya pemberian waktu bebas untuk beraktivitas secepatnya mungkin 30-60 menit dalam sehari setiap menjelang pulang sekolah guna memberikan waktu untuk anak melakukan aktivitas apapun yang melibatkan 8 indikator diatas untuk memaksimalkan pemanfaatan waktu luang anak.

### 5.3.3 Bagi Guru

Guru perlu mengarahkan para siswa dalam pemanfaatan waktu luang agar lebih bermanfaat dan menghasilkan dampak yang *positif* untuk diri sendiri maupun lingkungannya.