

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan kondisi fisik sampel setelah diberikan penerapan permainan eftokton.
2. Terdapat pengaruh latihan dari permainan eftokton terhadap peningkatan tingkat kebugaran sampel.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis merangkum implikasi yang merupakan akibat dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam materi permainan lain dalam peningkatan kondisi fisik.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, sebagai berikut:

1. Guru, dapat mengembangkan mengembangkan permainan eftokton ini dengan modifikasi latihan sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan fasilitas yang ada.
2. Bagi siswa, diharapkan dapat memberikan berbagai dukungan mereka pada peningkatan kebugaran dan aktivitas fisik.
3. Bagi lembaga pendidikan, diharapkan dapat terus mendukung dan mengembangkan permainan lainnya dan aktivitas olahraga dalam pengembangan kebugaran dan kesehatan tubuh.

Mulya Ramadhan, 2019

PENGARUH PERMAINAN EFTOKTON TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 BANDUNG.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu