

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Perbandingan Derajat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Ekstrakurikuler Non Olahraga di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut :

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil  $t$  hitung sebesar  $-0,732$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,468$ . Karena nilai signifikansi yaitu  $0,468$  lebih besar dari  $0,05$  ( $\text{sig} > 0,05$ ) dan  $t$  hitung yaitu  $-0,732$  lebih kecil dari pada  $t$  tabel yaitu  $2,021$ , maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis awal ( $H_a$ ) ditolak. Kesimpulannya terdapat perbedaan derajat kebugaran antara siswa ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung. Siswa ekstrakurikuler olahraga menunjukkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa ekstrakurikuler non olahraga

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian implikasi ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dapat mempengaruhi pada peningkatan kebugaran jasmaninya dibandingkan dengan ekstrakurikuler non olahraga atau yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. kegiatan latihan fisik dalam ekstrakurikuler olahraga serupa dengan butir tes TKJI, seperti latihan lari, gantung sikuk, sit up, dan vertical jump. Karena itulah siswa ekstrakurikuler olahraga mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai masukan dan setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan dari penelitian. Peneliti berharap agar rekomendasi dan saran tersebut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

Peneliti memiliki beberapa rekomendasi sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, antara lain :

1. Bagi guru mata pelajaran olahraga, hendaknya memasukan butir tes TKJI dalam kegiatan mata pelajaran olahraga agar derajat kebugaran jasmani seluruh siswa dapat meningkat.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler di SD Kemala Bhayangkari diharap dapat lebih memvariasikan program latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran siswa.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler dan mulai menjaga pola makan dan pola istirahat untuk mendapatkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik.
4. Bagi pihak sekolah yang berwenang agar selalu mengontrol kegiatan ekstrakurikuler supaya kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan sungguh-sungguh.
5. Bagi pembaca diharapkan untuk mengetahui terlebih dahulu mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Butir Tes, dan diharapkan dapat menambah wawasan pembaca terkait pentingnya derajat kebugara jasmani guna menunjang kegiatan olahraga untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani.