

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Perbandingan Ekstrakurikuler Futsal dan Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani dan Disiplin di SMA Negeri 3 Bandung yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Kuisisioner/Anget Disiplin. Maka penulis menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani lebih dominan pada anggota yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dibandingkan ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri 3 Bandung berbeda secara signifikan, dimana nilai rata-rata tes disiplin siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata tes disiplin siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Maka dari itu kebugaran pada anggota ekstrakurikuler memiliki kebugaran jasmani yang baik dan tinggi tetapi memiliki disiplin yang rendah, sebaliknya dengan anggota ekstrakurikuler pramuka memiliki disiplin yang tinggi tetapi memiliki kebugaran yang rendah.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian implikasi ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan pramuka, dapat mempengaruhi pada peningkatan kebugaran jasmani dan tingkat kedisiplinan yang tinggi. Sehingga dengan mengikuti ekstrakurikuler akan mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan dari peneliti. Peneliti berharap agar rekomendasi dan saran

Muhammad Rizki, 2019
PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

tersebut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti yang akan melaksanakan serupa, peneliti menyarankan agar pemahaman tentang TKJI serta materi pembelajaran kebugaran jasmani dan kedisiplinan harus lebih diperkuat terlebih dahulu agar pada saat melakukan penelitian hasilnya akan lebih optimal.
2. Bagi kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bandung, peneliti menyarankan untuk lebih memperhatikan program ekstrakurikuler khususnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan kedisiplinan siswanya.
3. Bagi guru pendidikan jasmani hendaknya memasukan butir tes TKJI dalam kegiatan mata pelajaran olahraga agar derajat kebugaran jasmani seluruh siswa dapat meningkat.
4. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan atau mengikuti ekstrakurikuler untuk menjaga kebugaran jasmani dan tingkat kedisiplinan yang tinggi.