

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.1 KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi yang memiliki penyebaran data berdistribusi normal dari varian yang homogen.

1. Terdapat pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kebugaran jasmani
2. Terdapat pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap konsentrasi

5.1.2 IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan, maka peneliti memberikan saran :

1. Bagi Guru, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler pencaksilat sebagai muatan lokal siswa serta mendampingi kegiatan tersebut sehingga mendukung peningkatan kebugaran dan melatih konsentrasi siswa guna memberikan hasil terbaik dari latihan untuk mendukung optimalisasi belajar.
2. Bagi Siswa, diharapkan menjadikan agenda sebagai kegiatan olahraga bersama di setiap pekan serta sebagai apresiasi budaya untuk tetap lestari.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melengkapi penelitian ini dengan menggunakan treatment latihan yang lebih bervariasi sehingga kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa lebih meningkat.