

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis secara umum dapat disimpulkan dengan rumusan masalah yang diajukan, simpulan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas Fisik siswa di ekstrakurikuler futsal SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi dengan sampel berjumlah 15 orang persekolah dengan nilai  $p=value$  0,00
- 2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara pemahaman bermain futsal siswa di ekstrakurikuler futsal SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi dengan sampel berjumlah 15 orang persekolah dengan nilai  $p=value$  0,00

#### **5.2 Implikasi Dan Rekomendasi**

Implikasi dan Rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan aktivitas fisik dan pemahaman bermain futsal. Dalam penelitian ini masih perlu untuk di kembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak

Kelemahan dalam penelitian ini adalah terlalu sedikitnya sampel untuk diteliti, cabang olahraga yang diteliti hanya satu cabang olahraga saja, sekolah yang diteliti kurang banyak.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah, dapat diketahuinya perbedaan tingkat aktivitas fisik dan pemahaman bermain di ekstrakurikuler futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi, dapat menjadi bahan evaluasi

bagi para pelatih di sekolah tersebut untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan pemahaman bermain futsalnya, untuk bisa mencapai prestasi yang lebih baik lagi

### **5.2.2 Rekomendasi**

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrument yang lebih baik lagi seperti *accelometer* atau pedometer atau menambah cakupan penelitian yang lebih luas, dengan menambah jumlah ekstrakurikuler dan sekolah yang akan diteliti

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukann penelitian mengenai perbedaan level aktivitas fisik dan pemahaman bermain di ekstrakurikuler futsal , semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.