

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya. Maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil *pre-test* dan *post-test* Kebugaran Jasmani dan dari angket tentang kepercayaan diri yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*). Maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. “Ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa”.
2. “Tidak Terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa secara signifikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*).

B. Saran

Dari gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas oleh penulis, maka penulis memberikan saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) sebaiknya dibina lebih baik lagi oleh tiap sekolah, dengan harapan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Sekolah harus lebih memperhatikan dan mementingkan akan kegiatan siswa baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena kegiatan tersebut menunjang terhadap kemampuan perkembangan kebugaran jasmani siswa.
3. Siswa bisa lebih memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panjat dinding (*wall climbing*) yang ada di sekolah.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.

