

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *Endurance* yang signifikan antara siswa yang aktif pada ekstrakurikuler sepakbola, Futsal, dan Pencak Silat di SMPN 2 Baleendah yaitu sebagai berikut :

- 1) Adanya perbedaan Kemampuan *Endurance* yang signifikan antara siswa yang aktif pada ekstrakurikuler sepakbola, Futsal, dan Pencak Silat di SMPN 2 Baleendah menurut data dengan diperoleh nilai Sig. (2-tailed)=  $0.000 < 0.05$ , maka data tersebut signifikan. Dilihat dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Kemampuan *Endurance* Antara Siswa Yang Aktif Pada Ekstrakurikuler Futsal, Sepak Bola, dan Pencak Silat.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *Endurance* yang signifikan antara siswa yang aktif pada ekstrakurikuler sepakbola, Futsal, dan Pencak Silat di SMPN 2 Baleendah. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan menguji kemampuan daya tahan tubuh seseorang.

Implikasi dari penelitian ini adalah ekstrakurikuler Sepak Bola dan Futsal di SMPN 2 Baleendah harus tetap mempertahankan aspek daya tahan (*Endurance*) bagi siswa dalam menghadapi kesulitan, sehingga siswa dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian.

##### 5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai *Endurance* (daya tahan Tubuh). Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut :

- 1) Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal dan Sepak Bola diharapkan terus menjaga daya tahan tubuh baik otot maupun jantung dan paru-paru.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian serta instrumen yang berbeda jika variabelnya sama.

