

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berkorelasi secara positif antara penurunan stres dengan tingkat aktivitas fisik yang merupakan bagian dari materi pembelajaran futsal SMA Negeri 20 Bandung.

5.2 Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah diambil, ada beberapa hal yang dapat menjadi saran dan juga rekomendasi berkaitan dengan pengalaman selama meneliti. Adapun beberapa hal dan masukan sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi siswa, agar dapat mengoptimalkan penurunan stres melalui pembelajaran futsal pada masa pandemi *Covid-19* siswa dapat mengatur porsi tingkat aktivitas fisik agar dapat mengelola tingkat kecemasan.
- 5.2.2 Bagi lembaga sekolah, diharapkan agar senantiasa melakukan perbaikan secara berkelanjutan dari sisi kurikulum, sarana prasarana, materi pembelajaran dan senantiasa memperhatikan siswa agar proses pembelajaran dapat mencapai tujuan penurunan stres dengan menerapkan intensitas dan durasi yang proporsional.
- 5.2.3 Bagi rekan mahasiswa dan peneliti selanjutnya, penulis menyarankan agar dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak agar dapat lebih representatif dan juga dapat lebih dalam lagi menggali aspek penurunan stres pada siswa dan siswi.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan serta memberikan yang terbaik dalam pelaksanaan penelitian agar dapat mencapai hasil yang maksimal pula. Namun tentu, tidak dapat dihindari bahwa terdapat hambatan-hambatan yang tidak selalu dapat dilalui oleh penulis. Berikut keterbatasan-keterbatasan yang penulis hadapi dalam penelitian ini:

- 5.3.1 Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian dikarenakan siswa masih dilarang untuk melakukan kegiatan secara luring.

5.3.2 Instrumen yang digunakan merupakan angket tertutup, sehingga tidak ada keleluasaan bagi responden untuk menjawab.