

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan uraian yang diperoleh setelah melakukan pengolahan data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengolahan data antara hubungan kerjasama tim dengan teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang didapat korelasi sebesar 0,406 termasuk ke dalam kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa hubungan antara kerjasama tim dengan teknik dasar sepak bola di SMAN 1 Lemahabang kurang baik sehingga dibutuhkan pembinaan yang lebih baik lagi guna menghasilkan prestasi yang baik.
2. Kemudian hubungan antara kebugaran jasmani dengan teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang diperoleh korelasi sebesar 0.272 termasuk ke dalam kategori rendah. Berarti kebugaran yang dimiliki oleh siswa SMAN 1 Lemahabang yang tergabung dalam ekstrakurikuler masih kurang sehingga perlu ditingkatkan lagi guna mencapai prestasi yang diinginkan oleh setiap orang. Selanjutnya hasil korelasi antara dua variabel yaitu hubungan kebugaran jasmani terhadap teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang menunjukkan hasil yang tidak signifikan artinya tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani terhadap teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang. Hal tersebut

terjadi mungkin kurangnya pembinaan atau program latihan yang menunjukkan kepada peningkatan kebugaran jasmani di SMAN 1 Lemahabang.

3. Selanjutnya hubungan dari tiap variabel yaitu antara kerjasama tim dan kebugaran jasmani dengan teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang sebesar 0,48 termasuk ke dalam kategori sedang. Maksud dari uraian tersebut menandakan bahwa hubungan dari tiap variabel memberikan kontribusi yang masih kurang dalam peningkatan teknik dasar bermain sepak bola di SMAN 1 Lemahabang sehingga dibutuhkan pembinaan yang serius guna meningkatkan kerjasama dan kebugaran di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Lemahabang.

B. SARAN

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMAN 1 Lemahabang agar ditingkatkan lagi kebugaran jasmaninya supaya pencapaian prestasi dan teknik dasar bermain sepak bola ke arah yang lebih baik dapat terwujud, apalagi kalau ditunjang dengan kerjasama tim.
2. Bagi guru pembimbing ekstrakurikuler sepak bola lebih memperhatikan para siswa anggota ekstrakurikuler tersebut karena setelah dilakukan penelitian ditinjau dari kerjasama tim dan kebugaran jasmani ternyata masih kurang sehingga diperlukan beberapa program yang terencana guna pencapaian prestasi yang tinggi.

3. Bagi pihak sekolah apabila ingin siswanya mempunyai prestasi yang tinggi dalam dunia olahraga, maka sebaiknya sarana dan prasarananya dilengkapi lagi karena setelah melakukan survey dan penelitian ternyata sarana dan prasarana yang dimiliki masih kurang.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.

