

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. 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 yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball. Maka penulis menyimpulkan bahwa:

- Hipotesis Pertama terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas satu secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”.
- Hipotesis kedua terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas dua secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”
- Hipotesis ketiga terbukti bahwa “Terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas tiga secara signifikan melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi”.
- Hipotesis yang keempat ini adalah “Terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas 1, 2 dan 3 melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan softball pada siswa SMAN 2 Cimahi” tidak terbukti

Rahmat Zulkhomis, 2012

Pengaruh Ekstrakurikuler Softball

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

5.2. 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 softball 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 kegiatan ekstrakurikuler softball 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.