

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kartika 1-4 Pematangsiantar.

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan melalui TKJI menunjukkan bahwa kemampuan jasmani pada kedua kelompok memiliki karakteristik yang berbeda. Perbedaan tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kondisi fisik individu, serta kebiasaan berolahraga yang dilakukan oleh responden.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok penelitian dan kelompok kontrol berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dapat tercapai.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang dapat menjadi dasar dalam memberikan saran bagi penelitian selanjutnya:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden dan ruang lingkup lokasi penelitian yang masih terbatas. Kondisi tersebut

memungkinkan hasil penelitian belum sepenuhnya menggambarkan kondisi populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta cakupan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif.

2. Penelitian ini dilakukan dalam waktu pengamatan yang relatif terbatas sehingga perubahan yang terjadi pada responden mungkin belum dapat terlihat secara maksimal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengamatan dalam periode waktu yang lebih lama untuk mengetahui efektivitas intervensi secara lebih mendalam.
3. Penelitian ini masih terdapat kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian namun belum dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang relevan sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil penelitian.
4. Dalam pelaksanaan penelitian masih terdapat keterbatasan dalam pengendalian beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi respon subjek penelitian. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar pengendalian terhadap faktor-faktor tersebut dapat dilakukan dengan lebih optimal sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih akurat.