

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahragadengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa putra SMA Negeri 1 Pancur Batu Tahun 2019. Kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih baik dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka penulis menyarankan hal-hal berikut:

1. Bagi siswa agar mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar kebugaran mereka dapat meningkat.
2. Bagi orang tua agar mendukung anaknya untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar kebugaran anak mereka dapat meningkat.
3. Bagi guru penjas agar mengarahkan siswa untuk ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar kebugaran siswa dapat meningkat lagi.
4. Bagi pihak sekolah untuk mensosialisasikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga kepada siswa maupun orang tua siswa agar mendukung anak nya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sehingga semakin banyak siswa

yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

5. Bagi peneliti lain diharapkan lebih memperhatikan batasan-batasan masalah dalam penelitian agar memperoleh hasil yang lebih baik lagi.



THE
Character Building
UNIVERSITY