

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari tahu apakah ada pengaruh yang signifikan dengan memberikan modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban, Data yang diperoleh selama melakukan penelitian diolah menggunakan rumus statistik sehingga hasilnya mampu menjawab rumusan masalah dan dapat dirangkum menjadi suatu kesimpulan penelitian. Simpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan dengan memberikan modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kebugaran jasmani pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa dapat mengembangkan dan menjaga kebugaran jasmani dengan banyak berolahraga, baik olahraga sepakbola dan lain sebagainya.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan dalam merancang dan mengembangkan setiap program pembelajaran yang sesuai dengan ketrampilan yang dimiliki oleh siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian telah mengidentifikasi pengaruh modifikasi permainan sepakbola terhadap kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler siswa kelas

VII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Sehingga data dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang suatu kurikulum dan materi, serta sebagai acuan untuk meningkatkan fasilitas yang mendukung perkembangan dan peningkatan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskuler siswa.

