

BAB V

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. bahwa Siswa ekstrakurikuler futsal Mts Ar-Raudhah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. dikarenakan dengan penerapan metode latihan kebugaran jasmani yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, program latihan kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang lebih baik dari hasil sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak siswa yang kurang memperhatikan faktor kondisi fisik dengan baik karena kondisi fisik ini menjenuhkan atlet, selain membuat atlet tidak jenuh dalam sesi latihan juga mengasah kemampuan daya tahan tubuh dan kemampuan berpikir secara cepat akan menjadi lebih baik dalam bermain futsal. serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik siswa pada setiap menjalankan program latihan.

Dan hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* dengan dalam meningkatkan kebugaran terhadap siswa, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Pada perhitungan Sig terbilang $0,00 < 0,05$ maka terdapat pengaruh variabel terhadap X terhadap Variabel Y. Maka dari itu H1 di terima sedangkan H0 ditolak. dari penjelasan perhitungan tabel diatas peneliti menyimpulkan bahwa hasil dari Uji T *paired sample test* terdapat hasil yang signifikan dan data berdistribusi normal. Berikut penjelasan tentang uji normalitas setelah sumber data yang di olah dalam penilaian yang dilakukan sebelum melakukan perlakuan nilai Sig menunjukkan pada nilai *pretest* adalah ,002, sedangkan pada *posttest* adalah ,000. Dapat disimpulkan bahwasan terdapat pengaruh terhadap nilai *pretest* dan *posttest*, karena hasil nilai menunjukkan *posttest* lebih kecil daripada *pretest*, karena dalam tes makin rendah nilai akan lebih cepat kecepatan seorang siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani setelah melakukan perlakuan dan data uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk*, data yang diperoleh berdistribusi normal.