

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 3 Awirarangan Kecamatan Kuningan, Kabupaten Kuningan. Hal ini berdasarkan dari hasil korelasi yang menunjukkan bahwa ada signifikan dari data yang diperoleh dengan interval yang sama.

Dari hasil uji normalitas dan uji korelasional maka dengan demikian hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 3 Awirarangan memiliki hubungan yang signifikan hal ini ditunjukkan dengan nilai kebugaran yang baik dan prestasi belajar yang menunjukkan baik juga. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung siswa dalam kebugaran jasmani baik secara fisik ketika melakukan tes kebugaran jasmani ataupun ada faktor lain yang menjadi kecenderungan siswa dalam prestasi belajar baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Selain itu dengan adanya korelasi antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dapat mendukung performa fisik tetapi juga memiliki pengaruh terhadap fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Fungsi-fungsi ini sangat penting dalam proses belajar, sehingga individu yang memiliki kondisi fisik prima akan lebih mudah dalam menyerap dan mengolah informasi (Juniarsyah, 2019). Selain itu aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru, dan meningkatkan kerja bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan serta pemrosesan informasi (Silitonga, F.A. & Verawati, 2019).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan tes kebugaran jasmani yang tepat dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, hal ini akan berpengaruh terhadap daya ingat, konsentrasi dan gaya hidup yang sehat.
- b. Kebugaran jasmani siswa mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai kebugaran yang tinggi tentunya mempunyai prestasi belajar yang lebih baik dari pada siswa.
- c. Walaupun tes kebugaran jasmani yang digunakan dengan 5 item tes kebugaran jasmani namun hasil yang ditunjukkan baik dan tinggi dalam penelitian ini, selain itu diharapkan adanya penelitian kebugaran jasmani dengan prestasi belajar ini siswa dan guru dapat menjadi solusi terbaik dalam proses pembelajaran olahraga khususnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi guru dan calon guru untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa dan prestasi belajar siswa yang dimiliki oleh setiap individu dengan memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang digunakan dapat motivasi belajar siswa untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk lebih ditingkatkan agar menunjang prestasi secara akademik.
2. Bagi walikelas dan guru penjas dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas yang lain, sehingga variabel yang memengaruhi prestasi akademik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.