

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan pada Bab IV, tentang hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar siswa di SDN 032 Tilil Bandung, Peneliti mengambil kesimpulan. Bahwa terdapat hubungan positif dari hasil analisis. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi, hubungan berada pada tingkat kuat. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, hubungan berada pada tingkat sedang. Dan terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar hubungan berada pada tingkat kuat. Dari hasil uraian tersebut semua memiliki hubungan positif. Yang artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani cenderung semakin baik juga kemampuan konsentrasi dan nilai hasil prestasi belajar yang didapat siswa. Adanya hubungan positif yang artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani semakin baik juga hasil konsentrasi dan prestasi belajar. Dengan demikian Diharapkan bagi guru PJOK bisa memberi program untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena dengan kebugaran jasmani yang bugar siswa diharapkan bisa mendapat hasil belajar yang maksimal.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, betapa pentingnya kebugaran jasmani yang bugar terhadap kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Karena kebugaran jasmani berperan penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang bugar siswa dapat melaksanakan proses belajar dengan penuh konsentrasi. Dengan adanya data penelitian ini guru disekolah dapat mengetahui pentingnya kebugaran jasmani terhadap hasil prestasi belajar dan konsentrasi siswa. Siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani berada pada tingkat mana. Dengan begitu diharapkan guru dan siswa dapat selalu memelihara kebugaran jasmani dan meningkatkannya.

### 5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru, disarankan untuk dapat meningkatkan kreativitas dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi peneliti yang akan hendak melakukan penelitian lanjut tentang kebugan jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar dengan meningkatkan jumlah sampel penelitian dan beberapa faktor yang mempengaruhi setiap variabel.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk tes kebugaran jasmani bisa menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.
4. Diharapkan dapat menginspirasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya tentang kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan prestasi belajar siswa.