

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi antara variabel X dan variabel Y diperoleh skor 0,778. Jelas bahwa $r_{xy} > r$ tabel. Koefisien korelasi menunjukkan skor 0,778 maka dapat dikatakan hubungan antara variabel X dan Y adalah hubungan yang cukup tinggi. Hasil-hasil yang dicapai ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan dan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi diantaranya Latihan, aktivitas fisik, asupan gizi yang seimbang dan pola tidur yang baik yang senantiasa memberi dampak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu sangat penting sekali untuk seseorang memiliki Latihan yang rutin guna untuk menjaga kebugaran jasmaninya karena seiring dengan berjalannya waktu kecerdasan emosional dari anak tersebut pun ikut meningkat dan mendapatkan hasil yang baik untuk keberlangsungan hidup kedepannya. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak Sekolah Dasar diterima kebenarannya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi, setelah mengetahui hasil dari hubungan antara kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak sekolah dasar ini menjadi sebuah ilmu yang baru untuk semakin mendorong Pendidikan jasmani khususnya untuk mengenal, mengerti serta merasakan lebih jauh tentang kebermanfaatan dari penelitian yang dilakukan juga memperhatikan setiap aspek yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga hal ini menjadi sangat baik untuk keberlangsungan peserta didik kedepannya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan atas kesimpulan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Bagi para Guru olahraga khususnya diharapkan bisa terus meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penting bagi para guru untuk terus meningkatkan intensitas kebugaran. Seperti halnya dapat melakukan kegiatan-kegiatan kebugaran jasmani bersama, mengadakan lomba kebugaran jasmani, menjalin komunikasi dengan orang tua sehingga kebugaran jasmani anak dan kecerdasan emosionalnya tetap stabil.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan ide-ide inovatif baru melalui penelitian ini, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode yang berbeda sehingga bisa menjadi tolak ukur yang baru.

Aldy Kurnia, 2019

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu