

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecemasan dengan pembelajaran akuatik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi nilai kecemasan siswa, akan semakin rendah pembelajaran akuatik siswa. Sehingga, pembelajaran akuatik siswa dapat ditingkatkan melalui penurunan kecemasan.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan pembelajaran akuatik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka pembelajaran akuatik siswa akan meningkat. Dengan demikian hasil pembelajaran akuatik dapat ditingkatkan melalui peningkatan kepercayaan diri siswa.
3. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dan kepercayaan diri terhadap pembelajaran akuatik siswa. Oleh karena itu, siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan kepercayaan diri yang tinggi akan mempengaruhi proses peningkatan pembelajaran akuatik siswa. Dengan demikian pembelajaran akuatik dapat ditingkatkan melalui penurunan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri terhadap siswa.
4. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan siswa maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya atau semakin rendah kecemasan siswa maka akan semakin tinggi kepercayaan diri siswa.

5.2 Saran

Sehubungan dengan penelitian ini, saran dari penulis adalah sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk lebih memperhatikan aspek psikologis siswa, seperti kecemasan atau kepercayaan diri khususnya pada saat pembelajaran akuatik.
2. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai gejala-gejala psikolog yang di alami oleh siswa dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.