

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan-pembahasan yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya, hasil penelitian, analisis data menggunakan statistika maka penulis dapat memberikan kesimpulan. Kesimpulan ini diperoleh dari fakta yang peneliti temukan dilapangan dan data yang telah peneliti olah pada bab sebelumnya. Adapun kesimpulannya adalah: “Terdapat pengaruh yang positif antara kebugaran jasmani, keaktifan siswa dan prestasi akademik”. Meningkatnya kategori kebugaran jasmani siswa terhadap meningkatnya keaktifan siswa dan prestasi akademik ini disebabkan oleh kebugaran jasmani merupakan pra-kondisi siswa untuk menghadapi kesiapan belajar. Peningkatan kebugaran jasmani secara langsung berpengaruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi belajar. Faktor ini menurut beberapa ahli psikologi pendidikan (Roestiyah, 1982; Usman dan Juhaya, 1993; Ngalim, 1998; dan Abin, 1998) antara lain, disebabkan oleh: faktor siswa beserta karakteristiknya, baik bersifat fisiologis (kondisi fisik dan panca indra) maupun psikologis (minat, tingkat kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif). Kesimpulan ini sesuai dengan yang penulis paparkan pada bab sebelumnya, yaitu.

1. Terdapat pengaruh yang positif antara kuat-lemahnya kebugaran jasmani terhadap keaktifan siswa. Maka, semakin tinggi kebugaran jasmani, semakin tinggi pula keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.
2. Terdapat pengaruh yang positif antara kuat-lemahnya kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik. Walau tidak terlalu signifikan. Kebugaran jasmani yang sangat rendah kurang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi akademik. Akan tetapi bila kebugaran jasmani lebih ditingkatkan lagi maka, prestasi akademik yang dapat siswa peroleh akan lebih tinggi.

3. Terdapat pengaruh yang positif antara kuat-lemahnya keaktifan siswa terhadap prestasi akademik. Maka, semakin tinggi keaktifan siswa, semakin tinggi pula prestasi akademik yang dapat siswa peroleh.

A. Saran

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi akademik siswa kelas VII-E SMP Pasundan 7 Bandung, yaitu:

1. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penyebab meningkatkannya konsentrasi dan daya tahan belajar, sehingga membawa dampak terhadap meningkatnya aspek-aspek kondisi psikologis. Kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap meningkatnya derajat sehat, daya tahan belajar, kemampuan konsentrasi, motivasi belajar, minat belajar, kemampuan daya ingat, merespon pelajaran, kemampuan kinerja siswa serta produktivitas siswa dalam menghadapi tugas sehari-hari sebagai pelajar. Maka harus diperhatikan beberapa hal, seperti:
 - a. Proses Pembelajaran pendidikan jasmani lebih inovatif dan kreatif lagi sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dan kesegaran jasmani siswa dapat terjaga bahkan meningkat guna menunjang aktivitas kependidikan siswa.
 - b. Ekstra kulikuler olahraga diaktifkan, sehingga siswa-siswi dapat mengikuti latihan dalam ekstra kulikuler olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel keaktifan siswa dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik. Dalam hal ini diutamakan adalah peranan guru dalam merangsang keaktifan siswa dalam pembelajaran, agar siswa lebih aktif dalam memahami dan mencari materi pembelajaran sehingga siswa mengerti dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada saat ujian siswa tak mengalami kesulitan yang berarti.