

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian skripsi ini berjudul “Hubungan Aktivitas Jasmani, Kesehatan Mental dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar” dengan melibatkan sampel sejumlah 41 siswa sekolah dasar negeri sukamenak 03 di Kabupaten Bandung. Hasil penelitian ini dianalisis melalui uji korelasi dan uji hipotesis dalam bab 4. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktifitas jasmani (X_1) dan kesehatan mental (X_2) terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar (Y), baik secara individu maupun bersama-sama.

Kesimpulan ini menggambarkan bahwa dikalangan siswa sekolah dasar, aktivitas jasmani dan kesehatan mental tidak memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor internal dan faktor eksternal, dan peran orangtua agar siswa lebih baik lagi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung baik secara fisik maupun mentalnya terhadap proses belajar dan pencapaian akademik untuk mendukung prestasi belajar yang optimal.

5.2 Implikasi

Penelitian ini diharapkan akan memberikan hasil dan informasi yang berguna bagi para peneliti yang tertarik dengan judul ini. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data dan referensi untuk studi lebih lanjut tentang dampak aktivitas jasmani, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Peneliti juga berpotensi dapat mempublikasikan hasil penelitian ini dalam jurnal ilmiah atau menghadirkan presentasi dalam konferensi-konferensi yang relevan.

1. Implikasi bagi Siswa:

Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya aktivitas jasmani dan kesehatan mental bagi kesehatan mereka. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas dan kesadaran siswa untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas jasmani dan kesehatan mental terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, siswa dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki pola hidup mereka demi kesehatan yang lebih baik.

2. Implikasi bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan:

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan berharga bagi guru-guru Penjas di sekolah. Mereka dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari penelitian ini untuk merancang kegiatan-kegiatan olahraga yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani. Guru-guru Penjas dapat mengadaptasi temuan penelitian ini dalam program pembelajaran mereka untuk lebih mendukung aktivitas jasmani dan kesehatan mental, serta memberikanyang lebih baik tentang manfaat aktivitas jasmani. Dengan demikian, penelitian ini memiliki dampak yang luas, tidak hanya terbatas pada peneliti, siswa, dan guru Penjas, tetapi juga pada bidang kesehatan dan pendidikan secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat membuka jalan untuk perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal aktivitas jasmani, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa seolah dasar.

5.3 Rekomendasi

Dengan mengacu pada temuan dan analisis dalam penelitian ini, berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat diambil untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara aktivitas jasmani, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar:

1. Bagi peneliti, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi yang berharga mengenai pengaruh aktivitas jasmani, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Hal ini dapat membuka peluang untuk lebih memahami dampak dari segi gaya hidup modern terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar dan memberikan untuk pengembangan intervensi yang tepat dan berguna.
2. Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai manfaat pentingnya aktivitas jasmani, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah dasar bagi kualitas hidup mereka. Pengetahuan ini dapat mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik baik di sekolah maupun di luar lingkungan pendidikan.

3. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi sumber pengetahuan yang berharga dalam menghadapi tantangan kurangnya partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa, guru Penjas dapat merancang program-program olahraga yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat meningkatkan tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani di sekolah.