

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum peserta penelitian memiliki tingkat literasi jasmani dan harga diri yang berada pada kategori cukup baik. Meskipun demikian, ditemukan adanya variasi yang cukup besar antarindividu, baik dalam hal literasi jasmani maupun harga diri. Pada aspek literasi jasmani, domain fisik merupakan aspek yang paling menonjol, sementara domain sosial masih menunjukkan kelemahan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penyusunan program pendidikan jasmani yang mampu menjangkau kebutuhan peserta didik secara menyeluruh, serta mendukung pengembangan karakter dan kepercayaan diri melalui pendekatan yang holistik dan kontekstual.
2. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara literasi jasmani dan harga diri dengan kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Meskipun demikian, secara teoritis, literasi jasmani tetap memiliki potensi dalam mendukung perkembangan harga diri siswa, terutama melalui aktivitas fisik yang berkelanjutan yang memberi manfaat psikologis seperti peningkatan percaya diri, interaksi sosial, dan kebugaran fisik. Implikasi dari penelitian ini mengarah pada perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengembangkan program pendidikan jasmani dan aktivitas fisik di sekolah. Tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikososial yang dapat mendukung perkembangan harga diri anak secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai sekolah atau daerah dengan latar belakang sosial dan geografis yang beragam, guna meningkatkan generalisasi temuan dan memperluas cakupan penelitian.
2. Pendekatan longitudinal juga direkomendasikan untuk memantau perubahan literasi jasmani dan harga diri dalam jangka waktu tertentu, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika perkembangan kedua variabel tersebut.
3. Penggunaan metode eksperimen dengan kelompok kontrol perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan validitas kausalitas, serta memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh literasi jasmani terhadap harga diri.
4. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dengan peserta, guru, atau pelatih, guna menggali faktor psikososial yang mempengaruhi perkembangan harga diri, serta memberikan pandangan yang lebih komprehensif mengenai dampak literasi jasmani terhadap perkembangan pribadi siswa.