

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan beberapa poin yang berkaitan dengan simpulan dan saran, seperti memaparkan rangkuman secara keseluruhan dari hasil yang didapat dalam melakukan penelitian ini, serta memberikan saran kepada yang bersangkutan dengan penelitian ini, penjelasannya adalah sebagai berikut.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif namun signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar siswa kelas atas sekolah dasar. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki hasil belajar akademik yang sedikit lebih rendah dibandingkan siswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih moderat. Temuan ini menandakan bahwa meskipun aktivitas fisik memiliki banyak manfaat penting untuk kesehatan jasmani dan mental, dalam konteks akademik, intensitas dan durasi aktivitas tersebut perlu dikelola dengan bijaksana. Mayoritas siswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sementara hasil belajar mereka umumnya berada dalam kategori baik, yang memperlihatkan bahwa keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu belajar memainkan peran penting dalam mendukung pencapaian akademik yang optimal. Dengan demikian, aktivitas fisik tetap harus menjadi bagian dari kehidupan siswa, namun perlu adanya pengaturan waktu yang efektif agar tidak mengurangi fokus belajar.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada pihak sekolah untuk mengatur program aktivitas fisik siswa dengan lebih seimbang, sehingga aktivitas fisik tetap terlaksana tanpa mengganggu waktu belajar. Guru, khususnya guru kelas dan guru PJOK, perlu menggabungkan aktivitas gerak ringan ke dalam proses pembelajaran agar siswa tetap aktif namun fokus terhadap materi pelajaran. Orang tua juga perlu mendukung dengan membimbing anak dalam mengatur

waktu antara belajar, beraktivitas fisik, dan beristirahat, supaya semua kebutuhan perkembangan anak terpenuhi dengan baik. Untuk peneliti berikutnya, disarankan menambahkan faktor lain seperti jenis aktivitas fisik, lamanya waktu aktivitas, kualitas tidur, atau pola makan sehat, agar hasil penelitian menjadi lebih lengkap. Selain itu, penelitian di masa depan sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu lebih panjang dan di berbagai wilayah yang berbeda, supaya hasilnya bisa mewakili lebih banyak kondisi siswa di berbagai tempat.