

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini mengungkapkan dan menegaskan bahwa aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebugaran jasmani memiliki keterkaitan yang signifikan dengan fungsi kognitif peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Pertama. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kerja otak melalui perbaikan sirkulasi darah, suplai oksigen, dan nutrisi ke jaringan saraf, sehingga mendukung optimalisasi kemampuan memori, konsentrasi, serta kecepatan pemrosesan informasi. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan peserta didik mengelola tekanan akademik dengan lebih adaptif, mempertahankan kestabilan psikologis, serta meningkatkan fokus dalam menyelesaikan tugas belajar. Kebugaran jasmani yang baik memberikan landasan fisiologis yang mendukung kesehatan mental dan fisik, sehingga proses pengolahan informasi, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah dapat berlangsung lebih efisien. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dalam memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan dan peningkatan fungsi kognitif siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Sekolah sebaiknya mulai memberikan perhatian yang lebih besar pada integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum, mengingat pengaruh positif yang dimilikinya terhadap perkembangan kognitif siswa. Program yang menyatukan olahraga

dengan pembelajaran dapat meningkatkan fokus dan kemampuan belajar siswa secara keseluruhan.

- 2) Bagi guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, dianjurkan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang memadukan unsur aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan strategi pengelolaan emosi, sehingga siswa tidak hanya memperoleh manfaat akademik, tetapi juga peningkatan kapasitas fisik dan mental
- 3) Orang tua diharapkan dapat turut berperan aktif dalam membimbing anak-anak mereka untuk menjalani gaya hidup yang sehat, baik melalui kebiasaan berolahraga secara rutin maupun dengan melatih mereka untuk mengelola emosi dengan cara yang sehat dan efektif. Dukungan orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kognitif anak.
- 4) Penelitian selanjutnya bisa mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara faktor-faktor fisik dan emosional dalam konteks pendidikan pada kelompok usia yang lebih luas atau dalam situasi yang lebih spesifik. Penelitian ini membuka peluang untuk melihat lebih banyak variabel yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif dalam berbagai lingkungan pendidikan.