

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab IV maka kesimpulan, implikasi dan rekomendasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas atau latihan fisik yang variatif dan teratur dengan tingkat intensitas sedang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif dan suasana hati (*mood*). Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menjadi solusi dan mengisi kekosongan yang selama ini masih menunjukkan inkonsistensi hasil. Adapun temuan hasil penelitian secara rinci berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan adalah **Pertama**, Jenis Aktivitas fisik yang beragam memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood* dibandingkan dengan aktivitas sejenis. **Kedua**, Aktivitas fisik dengan tingkat intensitas sedang memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood* dibandingkan dengan aktivitas fisik dengan intensitas rendah. **Ketiga**, Terdapat interaksi dari jenis dan tingkat intensitas aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kemampuan berpikir kreatif. Dan tidak terdapat interaksi dari jenis dan tingkat intensitas aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kemampuan mood.

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, telah menunjukkan bahwa aktivitas atau latihan fisik yang teratur meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi ke otak serta peningkatan produksi hormon, sehingga meningkatkan kemampuan kognitif. Pola aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan konsentrasi yang menunjang prestasi, kreativitas, kemampuan menyelesaikan masalah, serta senantiasa berpikir positif, sehingga mampu mengendalikan stres, maka sangat penting mengajak anak-anak dan para remaja melakukan aktivitas

fisik. Tidak hanya orang tua yang berperan menjadi motivator, lingkungan sekolah juga perlu memotivasi para muridnya untuk aktif bergerak.

Orang tua dapat menjadwalkan secara khusus kapan waktu yang tepat bagi semua anggota keluarga untuk berolahraga atau beraktivitas fisik bersama. Tidak perlu yang terlalu kompleks atau intensitas kuat, olahraga atau aktivitas ringan dan sedang-pun sudah cukup. Di sekolah, tidak harus aktivitas fisik dimaksimalkan saat pelajaran olahraga. Pentingnya melakukan aktivitas fisik dapat diintegrasikan ke dalam semua mata pelajaran. Misalnya, observasi di luar ruangan saat pelajaran biologi, berlatih menari saat pelajaran kesenian, atau bahkan *stretching* selama beberapa menit di sela-sela waktu pelajaran. Dengan rutin membiasakan anak-anak dan remaja bergerak aktif, maka akan sangat membantu mengurangi risiko kesehatan serius. Bahkan aktivitas fisik mampu meningkatkan perkembangan psikis, kognitif, afektif pada anak-anak serta remaja, yang dapat menunjang prestasi di masa depan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara bervariasi ternyata dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dari melakukan aktivitas fisik sejenis terutama pada proses terjadinya *synapthogenesis* yang menunjukkan perkembangan lebih baik di samping terjadinya *angiogenesis* dan *neurogenesis*. Sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas yang rendah sampai sedang terbukti mampu memberikan manfaat yang cukup baik terhadap tumbuh kembang individu khususnya bagi perkembangan fungsi kognitif individu, ini memberi bukti bahwa melakukan aktivitas fisik tidak identik hanya dengan intensitas kuat saja yang memberi dampak baik bagi tubuh tetapi intensitas rendah sampai sedang juga mampu memberikan manfaat yang baik pula. Kemudian pemahaman ini juga diperkuat pada kajian teori-teori, serta hasil pengolahan data dengan analisis penghitungan statistik yang peneliti temukan sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pemilihan jenis aktivitas fisik yang akan dilakukan, baik itu di sekolah maupun diluar sekolah, maka jenis aktivitas fisik beragam sebaiknya jadi pilihan utama karena dari hasil penelitian ini jenis aktivitas fisik yang beragam dapat memberikan manfaat atau pengaruh yang lebih baik dibandingkan aktivitas sejenis terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu.
2. Untuk penentuan tingkat intensitas aktivitas fisik yang akan dilakukan, baik itu di sekolah maupun diluar sekolah, maka aktivitas fisik dengan tingkat intensitas sedang sebagai pilihan untuk dilakukan. Hasil penelitian ini terbukti memberikan pengaruh atau manfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan individu dibandingkan dengan tingkat intensitas rendah.
3. Untuk pihak-pihak yang berkompeten baik yang ada di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah dalam pemilihan jenis aktivitas fisik yang akan diberikan, alangkah lebih baiknya mamilih aktivitas fisik beragam dengan tingkat intensitas sedang. Karena hal ini terbukti efektif memberikan pengaruh atau manfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dibandingkan jenis dan tingkan intensitas aktivitas fisik lainnya.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia pendidikan, terutama sebagai inovasi dalam pendidikan jasmani. Akan tetapi dalam penelitian ini terdapat beberapa limitasi yang perlu disempurnakan untuk kemajuan keilmuan dalam area pendidikan jasmani. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan bisa menyempurnakan keilmuan ini, maka perlu kiranya peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi hasil penelitian ini.

Bagi para guru dan perangkat pembelajaran disekolah, penelitian ini dapat menjadi acuan atau masukan dalam pengembangan pembelajaran di sekolah dengan pemilihan materi yang lebih variatif dengan memperkaya gerak pada

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

siswa, tidak hanya penekanan pada pelaksanaan aktivitas fisik yang kuat saja akan tetapi manfaat dari pendidikan jasmani dapat terasah oleh para siswa

Bagi para lembaga pendidikan terkait sekolah, Dinas Pendidikan Nasional, para penentu kebijakan, pengembang kurikulum, dan para penulis buku perlu kiranya hasil penelitian ini untuk dapat menjadi acuan dalam penentuan isi dan tujuan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih mengedepankan pada pengayaan dan perbaikan dengan alokasi waktu yang cukup dan lebih menekankan pada prinsip *Multilateral*. Serta dapat menggalakan kembali program senam pagi sebelum pembelajaran pertama dimulai di semua tingkatan sekolah.