BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Setelah melakukan serangkaian tahapan mulai dari pengumpulan teori, penelitan, pengumpulan data dan analisis data maka didapatkan hasil yang dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan memori dan konsnetrasi pada siswa SDN 2 CIBOGO kelas 5 Tahun ajaran 2017/2018 dan besar hubungan diantara kebugaran jasmani dengan kemampuan memori adalah 0,488 dan besar hubungan diantara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi adalah 0,223. Jadi kebugaran jasmani dengan kemampuan memori memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat, sedangkan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsnetrasi memiliki hubungan yang remdah. Selain itu simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah bahwa:

- Kebugaran Jasmani dengsn kemampuan memori siswa SDN 2 CIBOGO kelas 5 memiliki hubungan yang cukup kuat.
- Kebugaran Jasmani dengsn kemampuan memori siswa SDN 2 CIBOGO kelas 5 memiliki hubungan yang rendah.
- 3. TKJI memberikan kontribusi terhadap kemampuan memori sebesar 23,18% pada siswa SDN 2 CIBOGO kelas 5 dan sisanya 76,19% dipengaruhi oleh faktor lain. Dan TKJI memberikan kontribusi terhadap kemampuan konsentrasi sebesar 4,97% dan sisanya 95,03% dipengaruhi oleh faktor lain. Ini menjadi bukti bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang cukup kuat terhadap kemampuan memori, sedangkan kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang rendah terhadap kemampuan konsentrasi.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikasivitasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, yaitu betapa pentingnya kebugaran jasmani terhadap kemampuan memori dan konsentrasi yaitu bahwa setiap peningkatan aspek kebugaran jasmani, akan meningkatkan SITI USWATUN HASANAH, 2017

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MEMORI DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PENJAS DI SDN 2 CIBOGO

68

kemampuan memori dan konsnetrasi. Dengan demikian, kegiatan-kegiata yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dianggap sangat bermanfaat untuk peningkatan kemmampuan memori dan konsentrasi. Oleh karena itu aktivitas olahraga dan aktovitas jasmani lainnya perlu dilakukan secara rutin dan teratur karena berpengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan memori dan konsentrasi.

Hal itu yang menyebabkan para ahli percaya bahwa keterlibatan anak dalam program pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani yang baik, akan meningkatkan prestasi akademik siswa. Hal tersebut bisa diduga dari adanya kecenderungan hubungan atau korelasi yang positif antara kebugaran jasmani dengan kemampuan memori dan konsentrasi.

Disamping pemikiran di atas, beberapa ahli menduga bahwa prestasi akademik anak yang meningkat bukan saja dari korelasi positif tersebut, melainkan timbul dari dugaan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan menyebabkan anak memiliki ketahanan yang lebih baik dalam durasi belajarnya.

Ahli lain menyatakan olahraga dan aktivitas jasmani dan pendidikan jasmani yang efektif mampu membantu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa betapa pentingnya bagi guru penjas berusaha agar belajar penjas yang diikuti anak, selalu di arahkan secara baik agar anak memperbaiki manfaat kebugaran jasmani terutama di Indonesia, memiliki pandangan yang sama tentang peran dan fungsi serta arah dari pelajaran pendidikan jasmani.

C. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, penulis menyarankan agar pemahaman tentang instrumen Digit Span Tes harus lebih diperkuat

SITI USWATUN HASANAH, 2017

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MEMORI DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PENJAS DI SDN 2 CIBOGO

- terlebih dahulu agar pada saat melakukan uji kemampuan gerak dasar hasilnya akan lebih akurat.
- 2. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, penulis menyarankan untuk memerhatikan faktor eksternal seperti ketersediaan media dan waktu penelitian.
- 3. Bagi kepala sekolah 2 CIBOGO, penulis menyarankan untuk memperhatikan program pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan program pembelajaran kebugaran jasmani.
- 4. Bagi guru pendidikan jasmani di SDN 2 CIBOGO, penulis menyarankan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan pembelajaran kebugaran jasmani agar kebugaran jasmanu setiap siswa dapat lebih meningkat.