

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang, dalam penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama 16 pertemuan (2 kali perminggu) pada siswa-siswi di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung) dan pedesaan (SDN 2 Langensari Lembang) telah menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Kemudian terdapat perbedaan antara pengaruh kegiatan aktivitas fisik terhadap kecemasan antara siswa-siswi perkotaan dan pedesaan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di SDN 113 Banjarsari Bandung dan SDN 2 Langensari Lembang mengenai pengaruh kegiatan aktivitas fisik terhadap kecemasan pada siswa sekolah dasar maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pemberian aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada siswa SDN 113 Banjarsari Bandung.
2. Pemberian aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada siswa SDN 2 Langensari Lembang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan antara siswa-siswi kelas atas di perkotaan dan di pedesaan.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa-siswi kelas atas di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung) dan pedesaan (SDN 2 Langensari) secara signifikan. Dengan menurunnya tingkat kecemasan siswa, sehingga dapat menurunkan ketakutan dan kekhawatiran siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Kontribusi kecemasan dalam aktivitas siswa membawa implikasi bahwa dengan pemberian aktivitas fisik yang bertujuan untuk penurunan kecemasan yang dilaksanakan, akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan siswa.

#### **C. Rekomendasi**

**Amy Nur Amalia, 2018**

*PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas bahwa kegiatan aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa-siswi di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung) dan pedesaan (SDN 2 Langensari) secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu bagi para guru/pendidik untuk memberikan kegiatan aktivitas fisik yang maksimal disetiap pembelajaran pendidikan jasmani; bagi sekolah bahwa dalam pembelajaran ataupun olahraga harus memperhatikan tingkat kecemasan siswa dengan melakukan aktivitas fisik; bagi mahasiswa untuk melanjutkan penelitian tentang kecemasan ini karena masih banyak orang yang menganggap bahwa sulit untuk menurunkan tingkat kecemasan; dan bagi pembaca untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik karena tidak hanya untuk menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga dapat membuat badan sehat dan bugar.