

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. 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 tidak terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama di wilayah lingkungan kecamatan coblong kota Bandung kelas VIII yang diambil dari 3 perwakilan sekolah terpilih yang dipilih secara random yaitu SMPN 35 Bandung, SMPN 19 Bandung, dan SMP Nasional Bandung kelas VIII Tahun ajaran 2019/2020. Selain itu simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah bahwa :

1. Daya prediksi kebugaran jasmani dan konsentrasi memiliki nilai 0,163, yang artinya kebugaran jasmani tidak memiliki kontribusi dan hubungan dengan konsentrasi
2. Daya prediksi kebugaran jasmani dan memori memiliki nilai -0,4. yang artinya tidak memiliki kontribusi dan hubungan dengan memori
3. Daya Prediksi kualitas sarapan pagi dan konsentrasi memiliki nilai 0,006, yang artinya kualitas sarapan pagi memiliki kontribusi dan hubungan dengan konsentrasi akan tetapi sangat rendah
4. Daya Prediksi kualitas sarapan pagi dan memori memiliki nilai -0,32. yang artinya tidak memiliki kontribusi dan hubungan
5. Daya prediksi kebugaran jasmani dan kontrol variabel sarapan pagi dengan memori memiliki nilai -0,037, yang artinya memiliki kontribusi dan hubungan yang sangat rendah

6. Daya Prediksi kebugaran jasmani dan sarapan pagi dengan konsentrasi memiliki nilai 0,164. yang artinya tidak memiliki kontribusi dan hubungan
7. antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan daya ingat 0,188 yang bertanda negatif, yang artinya tidak memiliki kontribusi dan hubungan
8. dan analisis nilai prediksi antara kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat 0,036 yang bertanda positif. Yang artinya memiliki kontribusi akan tetapi sangat rendah
9. pada hipotesis terkahir antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat tidak mencapai nilai signifikan, sehingga secara statistik analisis canonical data tersebut ditolak.

Dengan demikian hanya sarapan pagi yang memiliki sedikitnya kontribusi terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

5.2. Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan dan kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama kelas VIII di wilayah lingkungan kecamatan coblong memiliki kontribusi yang rendah bahkan bisa dikatakan hampir tidak ada.. Dengan demikian dapat diketahui bahwa antara kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa ini memiliki hubungan sebab akibat yang sangat rendah. Jadi penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam mencari faktor yang menyebabkan rendahnya hubungan antara keempat variabel tersebut sehingga penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk mencari hubungan sebab akibat antara kemampuan kognitif, kemampuan psikomotor, serta asupan gizi anak yang

mana ketiga aspek tersebut terdapat dan harus mampu dikembangkan dalam pendidikan jasmani dan pada saatnya nanti diharapkan mampu membantu pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan jasmani khususnya dalam hal yang berhubungan dengan aspek kognitif dan psikomotor.

2. Dari hasil penelitian ini didapatkan sebuah kesimpulan bahwa kontribusi dan hubungan tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa sekolah menengah pertama sangat rendah bahkan bisa dikatakan hampir tidak ada dan proses pendidikan jasmani khususnya perhatian terhadap kebugaran jasmani yang terjadi di SMPN 35 Bandung, SMPN 19 Bandung, dan SMP Nasional belum secara maksimal menghubungkan kedua aspek yang terdapat dalam pendidikan jasmani, yaitu aspek kognitif dan aspek psikomotor. Yang mana secara teori pendidikan jasmani haruslah mampu menghubungkan kedua aspek tersebut. Sehingga hal ini dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki proses pendidikan jasmani terutama dalam hal yang berhubungan dengan keterkaitan kemampuan kognitif dan psikomotor siswa.
3. Dari hasil penelitian ini didapatkan sebuah temuan, bahwa dalam proses pembelajaran serta perhatian pendidikan jasmani dan asupan gizi khususnya dalam proses peningkatan kebugaran jasmani serta perhatian terhadap asupan gizi khususnya pada saat sarapan pagi belum dilaksanakan sebagaimana mestinya. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran tersebut masih didominasi oleh demonstrasi guru dan belum ada proses atau program dalam peningkatan jasmani siswa. Begitu juga dengan perhatian terhadap asupan gizi pada saat sarapan masih terpengaruhi oleh lingkungan yang kurang baik, sehingga terjadi adanya kebiasaan sarapan yang kurang baik pula. Dengan demikian, penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi dan acuan untuk perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam peningkatan kebugaran jasmani serta perhatian asupan gizi khususnya sarapan pagi menjadi perhatian

seorang guru pada saat dilingkungan sekolah ataupun orang tua pada saat siswa berada di rumah.

5.3. 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 setiap instrumen masing-masing harus lebih diperkuat terlebih dahulu agar pada saat melakukan penelitian 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 dan orang tua murid, penulis menyarankan untuk memerhatikan program pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani, serta perhatian terhadap asupan gizi makanan anak khususnya pada saat sarapan di pagi hari.
4. Bagi guru pendidikan jasmani di SMP yang berada di wilayah lingkungan kecamatan coblong kota Bandung, penulis menyarankan untuk meningkatkan program pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani agar kebugaran jasmani setiap siswa dapat meningkat.

