

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang kemudian diolah dan analisis, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Senam kebugaran dapat memengaruhi secara bermakna terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Senam kebugaran dapat memengaruhi secara bermakna terhadap peningkatan fungsi kognisi siswa.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan setiap sekolah dan guru pendidikan jasmani harus berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan mempengaruhi terhadap peningkatan fungsi kognisi siswa yang berdampak pada prestasi akademik siswa disekolah.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat dari penelitian ini. Adapun saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Guru Pendidikan jasmani mempunyai cara yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena terbukti kebugaran jasmani dapat berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognisi siswa.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kebugaran jasmani terhadap fungsi kognisi dengan populasi yang lebih luas.
3. Membuat suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh kebugaran jasmani terhadap fungsi kognisi, agar hasil penelitian menjadi lebih spesifik lagi.