

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Pada penelitian ini yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan utamanya yaitu untuk melihat hubungan antara partisipasi olahraga dan motivasi belajar dengan penurunan kecemasan pada siswa SMK Kesehatan Annisa Kota Bogor. Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yang bisa diambil yaitu:

- 1) Terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dengan penurunan kecemasan, Hubungan antara kedua variable adalah negatif (-) artinya adalah semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Olahraga sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan.
- 2) Terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan penurunan kecemasan. Hasil dari kuesioner rata-rata siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sedangkan untuk tingkat motivasi belajar penjas para siswa berada pada kategori sedang. Hubungan antara kedua variable adalah negatif (-) artinya semakin tinggi motivasi belajar siswa maka semakin turun/rendah tingkat kecemasannya dan berlaku untuk sebaliknya. Hal tersebut terjadi karena dengan adanya motivasi dari dalam diri ataupun dari luar maka ketika melakukan suatu tindakan akan terasa tidak terbebani sama sekali dan akan lebih bersemangat lagi untuk meraih suatu tujuan yang diharapkan.
- 3) Terdapat hubungan motivasi belajar dan partisipasi olahraga secara bersama-sama dengan Penurunan Kecemasan. Semakin tinggi motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia pendidikan terutama menjadi bahan referensi dan masukan bagi Sekolah SMK Kesehatan Annisa Kota Bogor khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang data partisipasi olahraga, motivasi belajar, dan

penurunan kecemasan pada siswa. Serta menjadi bahan informasi bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan orang tua siswa tentang hubungan partisipasi olahraga dan motivasi belajar terhadap penurunan kecemasan siswa selama masa pandemic Covid-19. Menambah wawasan dan pengetahuan siswa sehingga mereka dapat mengelola diri untuk selalu menjaga motivasi belajar dan partisipasi aktif berolahraga yang maksimal, supaya rasa tingkat kecemasan selama pandemic Covid-19 dapat menurun.

5.3. Rekomendasi

Dalam kondisi covid 19 dimana kemungkinan besar motivasi belajar anak menurun karena tuntutan untuk belajar menjadi menurun karena adanya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan penutupan sekolah, maka baik guru, orangtua, maupun sekolah mengupayakan agar anak memahami bahwa mereka harus mencoba meningkatkan level aktivitas jasmaninya termasuk untuk meningkatkan motivasi untuk belajar dan menurunkan kecemasannya.

Peneliti menyarankan kepada para pembaca yang akan melakukan penelitian ke tahap selanjutnya agar dapat melengkapinya dengan memberikan program yang terstruktur dan terencana supaya dapat terlihat jelas pengaruh atau faktor-faktor yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian tentang partisipasi olahraga secara khusus agar lebih tergambar sejauh mana peran latihan olahraga (*exercise*) dalam menurunkan kecemasan. Karena banyak penelitian yang mengatakan bahwa olahraga dapat mengurangi kecemasan sehingga perlu adanya penelitian tersendiri mengenai bagaimana olahraga mengurangi kecemasan.