

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara partisipasi olahraga dengan prestasi akademik baik siswa laki-laki maupun perempuan, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi akademik baik siswa laki-laki maupun perempuan. Prestasi akademik memiliki hubungan yang signifikan secara simultan dengan partisipasi olahraga dan *self-efficacy* baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Penulis melihat bahwa perempuan perlu didukung untuk dapat terus aktif berpartisipasi dalam olahraga untuk dapat menjaga pola hidup sehat serta membuat seluruh anggota keluarga memiliki pola hidup yang aktif juga untuk menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi sambil tetap berpegang pada olahraga. Dan siswa laki-laki untuk tetap mementingkan prestasi akademik mereka dengan segala partisipasi mereka dalam olahraga.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah penting bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam olahraga secara aktif, diperlukan dukungan orang-orang sekitar agar perempuan dapat dengan bebas berpartisipasi dalam olahraga. Stereotip mengenai olahraga maskulin yang tidak cocok dilakukan oleh perempuan perlu dihilangkan karena berhubungan dengan kebebasan perempuan untuk dapat berpartisipasi dalam olahraga maskulin maupun feminim. Selain itu, perlu adanya kesetaraan gender di dalam olahraga khususnya di sekolah, agar perempuan bisa mengembangkan minat dan bakatnya terutama pada bidang olahraga dengan tujuan memberikan kesempatan yang sama antara laki-laki dan perempuan dalam mencapai kesehatan, kebugaran, dan prestasi olahraga. Selain itu penting bagi laki-laki untuk terus berolahraga tanpa mengorbankan studi akademis mereka.

5.3 Saran

Penulis memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan:

- 1) Bagi siswa laki-laki maupun perempuan, disarankan untuk terus berpartisipasi dalam olahraga agar kondisi tubuh dan psikologis tetap terjaga. Untuk siswa perempuan mulailah untuk mendiskusikan mengenai peran wanita di rumah dan waktu luang untuk berolahraga serta mengekspresikan diri dengan orang-orang terdekat seperti keluarga demi terjadinya stabilisasi di hidup wanita yang memiliki banyak peran dan kewajiban. Dan untuk siswa laki-laki untuk tetap mementingkan studi akademis mereka dan tetap berpartisipasi dalam olahraga.
- 2) Bagi guru, orang tua, pelatih dan pemangku kebijakan, walau penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan terlibat dalam berolahraga dapat mengorbankan studi akademis, perempuan yang aktif dalam olahraga kompetitif terbukti menjadi siswa yang sangat berbakat dan dapat unggul di kedua bidang secara bersamaan apabila perempuan diberi kesempatan yang sama dengan laki-laki untuk mendapat dukungan yang baik. Maka dari itu perlu dukungan sosial dan moral khususnya bagi siswa perempuan untuk berolahraga.
- 3) Bagi pembaca, penulis mengharapkan adanya pemahaman bahwa anggapan mengenai olahraga dapat mengurangi prestasi akademik itu tidak benar. Nyatanya, partisipasi olahraga selain dapat meningkatkan kebugaran saja, tetapi secara tidak langsung akan tercipta individu yang terbentuk kepribadiannya, berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan berkembang rasa sosial.
- 4) Bagi peneliti, penulis mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini. Penelitian lebih lanjut harus memeriksa model serupa dalam sosial dan budaya yang berbeda. Selain itu, perbandingan di sekolah lainnya akan memungkinkan untuk lebih memahami perbedaan budaya dan sosial antara sekolah. Metode kualitatif dapat dimasukkan dalam penelitian masa depan untuk mengeksplorasi pandangan dan persepsi anak-anak muda tentang olahraga, gender, feminitas dan maskulinitas, sehingga akan mungkin untuk menjelaskan mengapa dan bagaimana prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lintas gender.