

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari analisis data yang telah dilakukan, untuk mengetahui adanya hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa berdasarkan gender dalam mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 12 Kota Bandung. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi di sekolah SMP Negeri 12 Kota Bandung. Karena berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 28 responden siswa kelas IX SMP Negeri 12 Kota Bandung dan didukung oleh teori-teori yang telah penulis pelajari serta pembahasan yang telah disajikan dalam bab-bab sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan dengan konsentrasi. adanya hasil yang signifikan dengan nilai *R square* sebesar 0,730 pada *p-value* $0,003 < 0,05$ pada kelompok perempuan, sedangkan diketahui nilai *R square* sebesar 0,140 pada *p-value* $0,004 < 0,05$ pada kelompok laki-laki. menunjukkan hubungan yang kuat, artinya semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi tingkat konsentrasi. Hal ini didukung dengan hasil distribusi frekuensi kesiapan pada kategori tinggi dengan persentase 53,3% pada kelompok perempuan dan 19% pada kelompok laki-laki. Artinya kebugaran jasmani siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 12 Bandung sudah sangat baik sehingga konsentrasi yang diperoleh juga baik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

- a) Bagi guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) dapat mengetahui dan memahami kebugaran jasmani dapat meningkatkan konsentrasi. Tidak hanya itu penelitian ini juga sebagai salah satu sumber informasi dalam pelaksanaan proses pembelajaran di SMP Negeri 12 Kota Bandung, sehingga dapat mengembangkan, memperbaiki dan mempertahankan strategi penyelenggaraan pembelajaran Pendidikan yang lebih baik.
- b) Bagi siswa dapat menjadi pengetahuan bahwa kebugaran jasmani dapat memenuhi kebutuhan gerak dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tidak kehilangan konsentrasi ketika dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dianggap sangat bermanfaat untuk peningkatan kemampuan konsentrasi.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian selanjutnya, untuk lebih mendalami data yang diperoleh dengan menambah banyaknya populasi agar mendapatkan perhitungan yang lebih akurat tinggi rendahnya hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa di SMPN 12 Kota Bandung. Karena penelitian ini berfokus hanya pada 1 instansi saja. Keanekaragaman yang bisa meningkatkan populasi yang diteliti agar lebih optimal dan temuan dapat memberikan lebih informasi bagi ilmu keolahragaan.