

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data terbukti bahwa siswa yang mengikuti aktivitas jasmani di alam terbuka memiliki kepercayaan diri yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti aktivitas jasmani di alam terbuka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di alam terbuka memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang merasa kurang percaya diri atau memiliki kepercayaan diri berlebihan, diharapkan agar jangan takut untuk mengikuti aktivitas-aktivitas jasmani yang dilakukan di alam terbuka terutama kegiatan *outbound* karena dengan mengikuti kegiatan yang menantang itu akan membantu kalian menjadi lebih percaya diri dan lebih berani.
2. Kepada lembaga-lembaga pendidikan serta para guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini membuktikan bahwa aktivitas jasmani di alam terbuka dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga penulis menyarankan untuk memasukan aktivitas *outbound* ke dalam agenda rutin sekolah.

3. Perlu diadakannya sosialisasi serta publikasi seputar aktivitas jasmani di alam sehingga kegiatan semacam ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan menjadi sumbangsih yang berarti bagi kemajuan pendidikan di Indonesia.

