

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi peserta didik. Hubungan yang terbentuk termasuk dalam kategori sangat kuat dan bersifat positif. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,816 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik, maka semakin tinggi pula kemampuan konsentrasi yang ditunjukkan selama proses pembelajaran. Arah hubungan yang positif ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan sebagai faktor pendukung penting dalam membantu peserta didik mempertahankan fokus dan perhatian dalam kegiatan belajar.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi sebesar 66,5% terhadap konsentrasi peserta didik. Nilai ini diperoleh dari perhitungan $r^2 = 0,816^2$, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi tingkat konsentrasi peserta didik dapat dijelaskan oleh tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap kesiapan mental dan kemampuan kognitif peserta didik dalam menerima serta mengolah informasi pembelajaran.

Meskipun demikian, sebesar 33,5% variasi konsentrasi peserta didik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-

faktor tersebut dapat meliputi aspek psikologis, lingkungan belajar, motivasi belajar, metode pembelajaran yang digunakan guru, serta kondisi sosial dan akademik peserta didik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap konsentrasi belajar, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas pembelajaran.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka diajukan saran-saran sebagai berikut

1. Bagi peserta didik penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang status kebugaran jasmani, sehingga diharapkan peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar memaksimalkan pembelajaran gerak sebaik mungkin agar peserta didik terus aktif dan selalu antusias dalam setiap mengikuti pembelajaran yang diberikan.
3. Bagi orang tua agar lebih memperhatikan anak dalam hal aktivitas fisik berupa olahraga, istirahat yang cukup dan memberikan asupan makanan yang memenuhi standar gizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas yang lain, sehingga variabel yang mempengaruhi konsentrasi dapat teridentifikasi lebih banyak lagi