

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Terdapat adanya hubungan aktivitas gerak dalam meningkatkan hasil belajar siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 17 Medan. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel aktivitas gerak dengan hasil belajar, yaitu menggunakan rumus Korelasi Product Moment menunjukkan bahwa hasil $N = 54$ pada taraf signifikan 95% diperoleh harga r tabel = 0,266. Ternyata r hitung yang diperoleh sebesar 0,419 adalah lebih besar daripada r tabel (pada taraf signifikan 95% = 0,266). Sehingga diperoleh r tabel (95%) < r hitung yaitu $0,266 < 0,419$. Maka dapat diketahui tingkat keeratan variabel X dan variabel Y yaitu hubungan aktivitas gerak dengan hasil belajar siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 17 Medan Tahun pelajaran 2024/2025 dengan nilai (r hitung) 0,419 berada pada kategori Sedang. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya “Terdapat adanya hubungan aktivitas gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 17 Medan”.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan kepada semua pihak yang terkait dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah terutama siswa/siswi kelas IX dan seluruh siswa/siswi SMP Negeri 17 Medan dalam usaha meningkatkan hasil belajar yaitu sebagai berikut :

1. Kepada guru

Diharapkan agar dapat memperhatikan aktivitas gerak siswa selama disekolah dan selalu memberikan dorongan atau semangat kepada siswa dalam proses

pembelajaran, karena hal ini akan mempengaruhi siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Apabila siswa antusias dalam belajar, hal itu menandakan bahwa aktivitas gerak memiliki pengaruh terhadap konsentrasi siswa yang mampu membantu siswa dalam menerima setiap materi pembelajaran dan akan menghasilkan hasil belajar yang baik

2. Kepada siswa

Diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan aktivitas gerak yang dapat mendukung konsentrasi dan daya ingat mereka. Beberapa jenis aktivitas gerak yang perlu dipertahankan adalah rutin berolahraga, seperti berjalan kaki ke sekolah setiap pagi. Selain itu, siswa juga disarankan untuk lebih aktif dalam kegiatan belajar di kelas, seperti bertanya, berdiskusi, dan berpartisipasi dalam pembelajaran yang dilakukan. Aktivitas gerak yang cukup dan seimbang dapat membantu siswa tetap fokus dan tidak mengantuk saat belajar. Namun, penting juga untuk diingat bahwa beraktivitas fisik yang berlebihan, terutama jika dilakukan terlalu dekat dengan waktu pelajaran, dapat menyebabkan kelelahan yang justru berdampak negatif pada konsentrasi dan daya tangkap materi. Oleh karena itu, disarankan agar siswa mengatur waktu untuk beraktivitas gerak dengan bijak dan tidak berlebihan, agar tidak mengganggu proses pembelajaran.