

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI SMAN 3 Kupang di Kecamatan Oebobo, Kabupaten Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, menunjukkan variasi dalam aktivitas fisik mereka, dengan 3 orang (10%) melakukan aktivitas fisik berat, 21 orang (70%) terlibat dalam aktivitas fisik sedang, dan 6 orang (20%) melakukan aktivitas fisik ringan. Sebagian besar siswa cenderung melakukan aktivitas fisik sedang.
2. Jika ditinjau dari prestasi belajar, siswa di kelas ini juga menunjukkan hasil yang memuaskan. Terdapat 13 siswa (43,3%) yang mencapai kategori prestasi belajar sangat baik, sementara 17 siswa (56,7%) berada dalam kategori prestasi belajar baik. Tidak ada siswa yang tergolong dalam kategori prestasi belajar cukup atau kurang, yang menunjukkan pencapaian akademik yang cukup tinggi di kalangan siswa kelas ini.
3. Selain itu, penelitian ini menemukan ada hubungan yang cukup signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa. Berdasarkan analisis statistik, nilai ρ sebesar 0,007 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Namun, korelasi yang diperoleh memiliki nilai $r = -0,155$, yang menunjukkan korelasi yang sangat lemah dengan arah korelasi negatif. Artinya, semakin berat

aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin buruk prestasi belajar yang diperoleh. Meskipun korelasinya lemah, hasil ini menyoroti adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi akademik siswa, di mana aktivitas fisik yang lebih berat mungkin berkontribusi pada penurunan kinerja belajar mereka.

B. SARAN

1. Bagi Siswa

Selain melakukan aktivitas fisik secara rutin, sebaiknya siswa juga berusaha untuk meningkatkan prestasi belajar.

2. Bagi Guru Penjasorkes

Guru dapat mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran, seperti olahraga ekstrakurikuler, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan disiplin serta mampu mengajak siswa untuk memahami penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak yang berpotensi meningkatkan kemampuan belajar dan memori.

3. Bagi Kepala Sekolah

Integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum, dorong peningkatan aktivitas fisik dalam kurikulum harian, seperti melakukan senam atau olahraga sebelum pelajaran yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa.

4. Bagi Pemerintah Kota Kupang

Membangun dan memperbaiki fasilitas olahraga di sekolah sekolah dan komunitas untuk mendukung kegiatan fisik yang lebih luas.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik serta variabel-variabel yang mempengaruhi baik faktor internal maupun belajar. Faktor internal berupa faktor jasmani, faktor psikologis, faktor kematangan fisik maupun psikis, lingkungan spiritual dan keamanan sedangkan faktor eksternal dapat berupa faktor sosial, faktor budaya, faktor lingkungan fisik.