BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulaan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar permainan bola kecil (kasti) pada siswa kelas III SD Negeri 46 Banda Aceh.

Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hubungan yang ditemukan bersifat positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat konsentrasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan bola kecil (kasti).

Kebugaran jasmani yang baik membantu siswa memiliki kondisi tubuh yang sehat, tidak mudah lelah, lebih aktif, dan mampu memusatkan perhatian dengan lebih baik selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

5.2 Saran

1. Bagi Guru

Guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat meningkatkan kegiatan fisik yang terstruktur dan menyenangkan, seperti permainan bola kasti, senam pagi, dan aktivitas kebugaran lainnya agar dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah maupun di rumah agar kebugaran jasmani tetap terjaga sehingga dapat meningkatkan fokus dan semangat belajar.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga rutin, seperti senam pagi, permainan tradisional, dan aktivitas fisik lainnya sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan konsentrasi siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang serupa dengan variabel lain yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa.