

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu latihan aktivitas aerobik dengan melakukan senam SKJ 2012 dan SJE, kemudian variabel atribut dengan mengukur tingkat keterlatihan, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah daya konsentrasi siswa *boarding school*.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan hasil dari analisis data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hasil interaksi antara aktivitas aerobik dan tingkat keterlatihan pada daya konsentrasi. Diketahui dari hasil penelitian dan pengolahan data disimpulkan bahwa kelompok latihan SJE lebih baik dibandingkan kelompok latihan SKJ 2012. Hal tersebut dibuktikan dengan melihat nilai ΔX kelompok SJE sebesar 1,93, sedangkan nilai ΔX pada kelompok SKJ 2012 sebesar 1,56. Sementara pada hasil lainnya menunjukkan bahwa kelompok dengan tingkat keterlatihan tinggi memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok dengan tingkat keterlatihan rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan melihat ΔX kelompok dengan tingkat keterlatihan tinggi memiiki nilai sebesar 2,00, sedangkan nilai ΔX pada kelompok dengan tingkat keterlatihan rendah memiiki nilai sebesar 1,5.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas aerobik terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - a) Terdapat pengaruh yang signifikan Senam Kebugaran Jasmani (2012) terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - b) Terdapat pengaruh yang signifikan Senam Jambi Emas (SJE) terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - c) Terdapat perbedaan pengaruh antara SKJ 2012 dan SJE terhadap peningkatan daya konsentrasi

Aktivitas aerobik dengan latihan SJE memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan SKJ 2012 terhadap daya konsentrasi siswa.

3. Terdapat pengaruh tingkat keterlatihan terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - a) Terdapat pengaruh yang signifikan tingkat keterlatihan tinggi terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - b) Terdapat pengaruh yang signifikan tingkat keterlatihan rendah terhadap peningkatan daya konsentrasi
 - c) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat keterlatihan tinggi dan tingkat keterlatihan rendah terhadap peningkatan daya konsentrasi

Kelompok dengan tingkat keterlatihan tinggi lebih baik dibandingkan kelompok dengan tingkat keterlatihan rendah terhadap daya konsentrasi siswa
boarding school.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan aktivitas aerobik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya konsentrasi siswa *boarding school*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam daya konsentrasi siswa *boarding school*, penerapan aktivitas aerobik menggunakan latihan SJE lebih tepat dalam meningkatkan daya konsentrasi. Oleh sebab itu aktivitas aerobik menggunakan latihan SJE telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa *boarding school*.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak yayasan, asrama maupun guru-guru PJOK di sekolah yang berbasis *boarding school* ke depannya untuk dapat membuat program latihan yang sesuai dan terprogram dalam bentuk latihan yang rutin bersama-sama (massal) yang bertujuan untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa. Agar kedepannya latihan dilakukan lebih efektif dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Disarankan kepada guru untuk menggunakan aktivitas aerobik menggunakan latihan SJE dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa, karena di dalam hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa aktivitas aerobik menggunakan latihan SJE lebih efektif digunakan daripada latihan aktivitas aerobik menggunakan latihan SKJ 2012 .
2. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan aktivitas aerobik menggunakan latihan SJE merupakan metode yang paling efektif digunakan untuk siswa yang memiliki tingkat keterlatihan tinggi. Hal ini merupakan kajian empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti di bidang pendidikan jasmani khususnya dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa.
3. Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, dan ingin melanjutkan penelitian ini dianjurkan agar melakukan kontrol dan pengkajian lebih terhadap faktor-faktor yang nantinya dapat mempengaruhi daya konsentrasi seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi tubuh, kondisi psikologi siswa, aktivitas siswa di luar dan lain sebagainya.