

BAB 7

Penutup

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi pada siswa kelas XI MAS Perguruan Islam Ar Risalah, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Rata-rata nilai aktivitas fisik siswa kelas XI MAS Perguruan Islam Ar Risalah adalah 2066.6
2. Rata-rata nilai konsentrasi belajar siswa kelas XI MAS Perguruan Islam Ar Risalah adalah 11,9
3. Semakin tinggi nilai aktivitas fisik siswa kelas XI MAS Perguruan Islam Ar Risalah akan terjadi penurunan nilai konsentrasi belajar, tetapi secara statistik penurunan itu tidak bermakna. Dengan hubungan negatif yang tidak signifikan antara nilai aktivitas fisik dengan nilai konsentrasi belajar, dengan kekuatan hubungannya lemah.

7.2 Saran

1. Bagi siswa untuk tetap rutin dan meningkatkan intensitas aktivitas fisik, agar mendapat keuntungan dalam bidang kesehatan lain yang mampu membantu dalam meningkatkan atau pun mempertahankan konsentrasi dalam belajar.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar siswa dan juga faktor lain yang sekiranya dapat memengaruhi konsentrasi belajar.
3. Penelitian lanjutan diharapkan dilakukan secara spesifik untuk menemukan jenis dan intensitas aktivitas fisik yang tepat untuk meningkatkan konsentrasi belajar.