

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang cukup kuat antara tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada siswa SMAN 1 Baturraden yang menjadi subjek penelitian. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, semakin baik pula fungsi kognitifnya.
2. Siswa SMAN 1 Baturraden yang menjadi subjek penelitian memiliki rata-rata tingkat aktivitas fisik $2,57 \pm 0.72$ yang dikategorikan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.
3. Hasil pengukuran fungsi kognitif memiliki nilai rata-rata di bawah nilai normal yaitu $24,46 \pm 2,47$. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Baturraden yang menjadi subjek penelitian memiliki fungsi kognitif yang kurang baik.

B. Saran

1. Bagi institusi dapat meningkatkan program aktivitas fisik siswa melalui kegiatan olahraga rutin, ekstrakurikuler, atau kebijakan yang mendorong gaya hidup aktif untuk menunjang performa akademik dan fungsi kognitif.
2. Bagi siswa disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik harian seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berolahraga ringan guna menjaga kebugaran dan mendukung aktivitas akademik di sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimental dengan menggunakan kelompok sampel yang lebih beragam dan kontrol terhadap variabel perancu agar dapat menjelaskan hubungan kausal antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif secara lebih mendalam.

