

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini terdapat 155 sampel dengan rata-rata sampel adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 55,5% dan laki-laki sebesar 45,5%, sampel terdiri dari usia 16 sampai dengan 18 tahun.
- b. Kategori aktivitas fisik sampel terbanyak yaitu pada kategori aktivitas fisik sedang dengan persentase 44,5% kemudian yang terakhir yaitu pada kategori ringan dengan 17,4%.
- c. Secara keseluruhan sampel pada penelitian ini rata-rata membutuhkan *reaction time* selama 113 detik, sedangkan untuk total jawaban benar pada *stroop effect test* sampel rata-rata dapat menjawab 47 pertanyaan dari 50 pertanyaan yang ada.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan atensi yang searah. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula atensinya.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar penelitian ini dapat dikembangkan dan dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya serta dapat menentukan alat ukur yang baik seperti penggunaan *computer-based* sebagai alat ukur yang lebih valid dan pemilihan lokasi tes dapat dilakukan diruangan yang tertutup seperti laboratorium untuk menghindari kebisingan.
- b. Bagi remaja

Disarankan kepada para remaja untuk tetap melakukan aktivitas fisik sehari-hari sesuai seperti yang sudah direkomendasikan oleh pedoman fisik international yaitu pemenuhan frekuensi aktivitas fisik yaitu 150 menit/minggu dengan intensitas sedang hingga berat agar dapat memberikan dampak positif bagi tubuh.

c. Bagi Fisioterapis

Disarankan kepada fisioterapis untuk lebih peduli terhadap fungsi kognitif terutama domain atensi pada remaja di Indonesia dengan dilakukannya berbagai kegiatan penyuluhan atau kegiatan sosial yang membahas mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik pada kelompok usia remaja sekaligus dapat dilakukan kegiatan olahraga bersama agar aktivitas fisik para remaja tetap terjaga dan dapat meningkatkan fungsi kognitif sehingga membantu proses pembelajaran di sekolah.