

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Pada penelitian ini terdapat 156 sampel dengan rata-rata berjenis kelamin perempuan sebanyak 53,8% dan laki-laki 46,2%, sampel terdiri dari usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun.
- b. Kategori aktivitas fisik sampel paling banyak yaitu pada kategori sedang yaitu dengan persentase 44,2% dan terakhir pada kategori rendah dengan persentase 17,9%
- c. Pada umumnya sampel pada penelitian ini memiliki kapasitas *working memory* kategori tinggi yaitu dengan persentase 50,6% dan yang terakhir kategori rendah dengan persentase 17,9%.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kapasitas *working memory* yang searah. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin tinggi pula kapasitas *working memory*nya.

#### **V.2 Saran**

- a. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan alat penelitian lain seperti tes untuk memperbanyak literatur mengenai hubungan aktivitas fisik dan kapasitas *working memory*. Selain itu disarankan tes *digit span* dilakukan di laboratorium maupun tempat yang lebih tenang.
- b. Disarankan untuk para remaja agar tetap mempertahankan maupun meningkatkan aktivitas fisik dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan lainnya yang dapat berdampak pada *working memory* seseorang.
- c. Disarankan kepada para fisioterapis untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja Indonesia dengan mengadakan senam rutin maupun penyuluhan tentang hubungan aktivitas fisik dan kapasitas *working memory* agar remaja dapat terus meningkatkan prestasi.