

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh *Silent Sitting* Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Ekayana Ehipassiko School BSD City dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh positif penerapan *Silent Sitting* terhadap peningkatan prestasi akademik siswa Sekolah Ekayana Ehipassiko School BSD City Tangerang Selatan.
2. Besaran pengaruh *Silent Sitting* terhadap prestasi akademik siswa Sekolah Dasar Ekayana Ehipassiko School BSD City Tangerang Selatan sebesar 55,7% sedangkan 44,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa praktik *Silent Sitting* memiliki peranan yang penting bagi siswa Sekolah Ekayana Ehipassiko School BSD City, karena pengerjaan tugas yang dilakukan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran akan memperlihatkan seberapa besar prestasi akademik siswa.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada Sekolah Dsar Ekayana Ehipassiko School BSD City Tangerang yang senantiasa berlatih *Silent Sitting* saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses pembelajaran.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Silent Sitting* Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa . Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini maka penulis memberikan saran yaitu:

1. Kepada siswa teruskan tingkatkan praktik *Silent Sitting*, belajar dan berlatih untuk meningkatkan prestasi akademik siswa.
2. Bagi pembaca setelah membaca hasil penelitian ini lebih termotivasi untuk meningkatkan praktik *Silent Sitting*.
3. Kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang lebih baik, sehingga manfaat dan hasil penelitian tersebut dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, masyarakat maupun siswa sekolah dasar ekayana ehipassiko school BSD City.