

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh lalu diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS Statistic 2021 untuk menjawab rumusan masalah yaitu sebagai berikut: 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *life kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi belajar dalam keterampilan gerak dasar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes konsentrasi dan tes keterampilan gerak dasar. Perbedaan ini disebabkan oleh kemampuan latihan *life kinetik* dalam mengintegrasikan informasi sensorik, kognitif, dan motorik; 2) Selain itu, latihan konvensional juga dapat meningkatkan konsentrasi siswa sebanyak tiga belas dari 24 siswa dalam kategori sedang; 3) Latihan *life kinetik* lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada kategori baik, sedangkan latihan konvensional lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada kategori sedang. Secara keseluruhan, latihan *life kinetik* membantu lebih banyak siswa mencapai konsentrasi baik dan kurang dibandingkan dengan latihan konvensional.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan dalam penelitian ini, penulis dapat mengemukakan beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *life kinetik* dapat dijadikan metode pembelajaran penjas di sekolah dasar untuk melatih konsentrasi siswa. Latihan ini dapat dikombinasikan dengan permainan agar pembelajaran lebih menarik dan tidak membosankan.
2. Latihan *life kinetik* juga dapat meningkatkan kemampuan otak untuk mengintegrasikan informasi sensorik, kognitif, dan motorik. Hal ini menjadikan latihan *life kinetik* sebagai metode pembelajaran yang efektif dan dapat digunakan oleh guru.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan rekomendasi dan saran kepada beberapa pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

Sri Rizky Aprilianti, 2024

UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS ATAS MELALUI METODE LATIHAN LIFE KINETIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repositori.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan sekolah dapat memberikan pelatihan kepada guru tentang metode pembelajaran yang inovatif dan efektif. Pelatihan ini bertujuan agar siswa dapat belajar dengan lebih baik.
2. Bagi guru, metode latihan *life kinetik* dapat dikombinasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah untuk melatih dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Metode ini juga dapat membangun semangat siswa dalam pembelajaran.
3. Bagi peneliti lain, penulis menyarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai latihan *life kinetik*. Hal ini karena di dalam metode latihan *life kinetik* banyak program yang dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran, peneliti bisa memilih program latihan yang lain untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya, serta menambahkan sebuah permainan yang dikombinasikan dengan metode latihan *life kinetik* jika metode ini akan digunakan dalam pembelajaran di sekolah dasar. Selain itu juga, peneliti lain bisa menambahkan gender, usia dan jumlah sampel penelitian agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih besar.