

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa dengan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK di pagi hari dalam kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa dengan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK di siang hari dalam kategori sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa dengan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK di pagi-siang hari (bergantian) dalam kategori baik.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari simpulan penelitian, bahwa hasil dari tingkat kebugaran jasmani siswa pada waktu siang hari tersebut masih terdapat siswa yang kurang bahkan kurang sekali, maka perlu melakukan pembelajaran PJOK yang dilaksanakan pada waktu pagi dan siang secara bergantian setiap minggunya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti memberikan rekomendasi juga saran kepada beberapa pihak, sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan memberikan pengetahuan kepada guru serta siswa mengenai pentingnya menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani dan sebagai bahan pertimbangan mengenai kebijakan jadwal pelaksanaan PJOK di sekolah.
2. Bagi guru, terdapatnya perbedaan waktu pelaksanaan pembelajaran, sehingga mengingatkan kepada guru agar lebih memberikan pembelajaran yang dapat inovasi dan kreatif agar meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi peneliti lain, penulis menyarankan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh perbedaan waktu PJOK terhadap kebugaran jasmani. Hal ini karena dalam kebugaran jasmani banyak faktor yang mempengaruhi, baik faktor luar dan dalam, penulis juga menyarankan

menggunakan metode lain agar bisa mengetahui lebih dalam mengenai hasil penelitian ini. Selain itu, dapat menambahkan variabel lainnya seperti mengukur tingkat minat beraktivitas siswa atau motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.