

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, diperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Adapun simpulan yang diperoleh, antara lain sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat Pengaruh Pembelajaran Berdiferensiasi Melalui Keterampilan Motorik Kasar Terhadap Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran Penjas. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *P value (Sig. 2 tailed)* yang dapat diterima, karena hasil nilai datanya lebih kecil dari nilai signifikansi penerimannya, yakni $(0,000) < 0,05$ maka H_1 diterima. Dengan begitu, hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh pembelajaran berdiferensiasi melalui keterampilan motorik kasar terhadap kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas.

5.1.2 Besaran Pengaruh Pembelajaran Berdiferensiasi Melalui Keterampilan Motorik Kasar Terhadap Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran Penjas. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji Koefisien Determinasi diperoleh hasil besaran pengaruh antara data *pre-test* dan *post-test* eksperimen 51,2% yang didukung oleh sebuah program pembelajaran berdiferensiasi. Dengan diberikannya program pembelajaran berdiferensiasi melalui keterampilan motorik kasar, hasilnya berpengaruh baik terhadap kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi yang muncul adalah sebagai berikut:

5.2.1 Perlu perencanaan program pembelajaran yang matang untuk menerapkan sebuah pembelajaran berdiferensiasi terhadap keterampilan motoric kasar melalui kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas dengan melihat karakteristik siswa, baik itu dari gaya belajar, serta minat siswa.

5.2.2 Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dibutuhkan aktivitas gerak yang menunjang untuk siswa melakukan pembelajaran semaksimal mungkin, contohnya dengan membuat program pembelajaran yang mengarah kepada kemampuan siswa dalam mengikuti suatu program pembelajaran. Selain itu, guru

perlu memberikan motivasi agar siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran yang sudah direncanakan.

5.2.3 Metode pembelajaran berdiferensiasi sangat efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa terhadap kebugaran jasmani.

5.2.4 Metode pembelajaran dengan system kurikulum efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa terhadap kebugaran jasmani.

5.2.5 Untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dengan menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan metode sistem kurikulum, sama- sama efektif terhadap kebugaran jasmani, karena hasil dari penelitian yang telah dilakukan, memiliki sebuah peningkatan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi terhadap hasil penelitian yang dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya, Adapun rekomendasi dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

5.3.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai program pembelajaran berdiferensiasi yang terbaru dan bervariasi untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa.

5.3.2 hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam usaha guru memberikan sebuah pembelajaran yang efektif, inovatif, aktif, dan menyenangkan.

5.3.3 Bagi siswa, program pembelajaran berdiferensiasi dapat diterapkan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam dalam proses pembelajaran penjas.

5.3.4 Bagi guru, dapat dijadikan sebagai bahan kajian ilmiah, agar bisa mengimplementasikan proses pembelajaran sesuai dengan perkembangan ilmu yang sah.

5.3.5 Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti sebuah pengembangan program pembelajaran berdiferensiasi dalam bentuk program yang bervariasi. Sehingga mampu menghasilkan siswa yang aktif dalam aktivitas gerak yang menunjang terhadap kesehatan kebugaran jasmani.