

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Sebagai bab terakhir dalam skripsi ini, ada tiga hal pokok sebagai hasil dari pemaknaan penelitian secara terpadu yang telah diperoleh. Ketiga hal itu terdiri dari simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap hasil penelitian lapangan, secara umum terungkap rumusan kesimpulan, diantara kesimpulan tersebut yaitu:

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian variabel X1 Pembelajaran PJOK Secara Daring memiliki 5 (lima) dimensi yang terdiri dari 13 (tiga belas) indikator, dimana dari hasil perhitungan dan output frekuensi table dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS 24 version* dari hasil analisa *output SPSS* tersebut dapat disimpulkan bahwa 13 (tiga belas) indikator, secara keseluruhan responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju dengan total rata-rata sebesar 100 %, dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak pembelajaran PJOK secara daring sangat berdampak dengan *Quality Of Life* siswa tersebut atau pembelajaran PJOK secara daring sangat berpengaruh besar terhadap *Quality Of Life* siswa dimasa pandemi COVID 19. Semakin tinggi aktivitas pembelajaran PJOK secara daring dilakukan oleh siswa maka akan berubah juga terhadap *Quality Of Life* siswa. Begitupun sebaliknya apabila semakin rendah aktivitas pembelajaran secara daring maka semakin rendah juga *Quality Of Life* siswa.

Dalam hasil uji hipotesis secara simultan antara variabel X1 (dampak pembelajaran PJOK secara daring) terhadap variabel Y (*Quality Of Life*) Nilai koefisien determinasi tersebut menunjukan bahwa *R Square* menjelaskan seberapa besar variansi variabel *dependen* (Y) disebabkan oleh variabel *independen* (X), hasil perhitungan didapatkan nilai *R Square* pembelajaran PJOK secara daring sebesar 76,2% sisanya 23,8 % dipengaruhi oleh variable lain selain pembelajaran PJOK secara daring dan *Quality Of Life* siswa yang tidak diteliti oleh peneliti. Berdasarkan Analisis Regresi Linier Sederhana diketahui nilai Konstantanya adalah 4.154 dan nilai *Quality Of Life* siswa adalah 0,247. Dari keterangan tersebut kita dapat memperoleh persamaan regresi sebagai berikut : $Y =$

4.154 + 0,247 Artinya, Nilai Konstanta sebesar 4.154 poin menyatakan bahwa jika tidak ada perubahan pada 0,247, maka Nilai *Quality Of Life* siswa sebesar 4.154 poin. Sedangkan Nilai Koefisien regresi X sebesar 0,247 poin, menyatakan bahwa setiap Peningkatan minat siswa maka *Quality Of Life* siswa akan bertambah sebesar 0,247 poin. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap *Quality Of Life* siswa dimasa pandemi COVID 19. Pada tabel ANOVA, terlihat nilai F hitung adalah 281.262 jika dilihat pada nilai Sig. $0,000 < 0,05$ maka keputusannya adalah bahwa terdapat dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap *Quality Of Life* siswa SMA Negeri 27 Jakarta

Dampak pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara daring terhadap quality of life siswa adalah fenomena yang kompleks. Pembelajaran PJOK dalam lingkungan daring memunculkan berbagai bentuk dampak yang perlu diperhatikan. Pertama, dalam hal kesehatan fisik, siswa mungkin menghadapi tantangan dalam menjaga tingkat aktivitas fisik yang cukup karena pembelajaran daring seringkali berlangsung di dalam rumah. Meskipun ada akses ke video latihan olahraga, kurangnya aktivitas luar ruangan bisa berdampak negatif pada kesehatan fisik siswa. Kedua, dari segi kesejahteraan mental dan emosional, pembelajaran daring dapat memberikan fleksibilitas dalam mengatur waktu belajar, yang dapat mengurangi stres siswa karena jadwal yang padat. Namun, isolasi sosial yang mungkin terjadi akibat kurangnya interaksi langsung dengan teman sekelas bisa mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka. Ketiga, interaksi sosial siswa dalam konteks pembelajaran mungkin terpengaruh. Meskipun ada interaksi online, kekurangan interaksi sosial langsung dapat membuat siswa merasa kurang terhubung secara sosial, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Keempat, kualitas pembelajaran bisa memiliki efek bervariasi. Siswa yang disiplin dan mandiri mungkin dapat memanfaatkan sumber daya daring dengan baik untuk mendalami konsep-konsep PJOK. Namun, bagi mereka yang kesulitan dalam mengatur waktu atau membutuhkan bimbingan langsung, pembelajaran daring bisa menjadi lebih sulit. Kelima, dampaknya pada kesehatan psikologis siswa dapat bervariasi. Dalam situasi pembelajaran daring yang efektif, serta dukungan yang kuat dari guru dan keluarga, kecemasan siswa terkait pembelajaran dapat berkurang. Namun, siswa yang kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran daring atau memiliki

kekhawatiran akan kinerja akademik mereka mungkin mengalami dampak negatif pada kesehatan psikologis mereka.

Dalam Penelitian ini memiliki dampak positif memungkinkan yaitu akses lebih luas terhadap pendidikan, terutama bagi peserta didik yang tidak memiliki akses mudah ke lembaga pendidikan konvensional sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan memberikan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan kualifikasi pekerjaan, memperluas prospek karier, dan meningkatkan penghasilan. Selain itu, PJJ dapat memberikan fleksibilitas waktu dan tempat belajar yang lebih besar, memungkinkan individu untuk mengatur jadwal belajar sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan pribadi. Hal ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan antara kehidupan pribadi, keluarga, dan pekerjaan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, bentuk dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap quality of life siswa SMA Negeri 27 Jakarta sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk organisasi pembelajaran, dukungan dari sekolah dan keluarga, serta bagaimana siswa meresponsnya. Evaluasi yang berkelanjutan terhadap kesejahteraan siswa dan penyesuaian dalam metode pembelajaran dapat membantu meminimalkan dampak negatif dan meningkatkan dampak positifnya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut: Diketahui dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap *Quality Of Life* siswa dapat digunakan untuk mengetahui dampak hasil pembelajaran PJOK secara daring terhadap *Quality Of Life* siswa di sekolah lain

1. Diketahui hasil dari tingkat *Quality Of Life* pada peserta didik SMA Negeri 27 Jakarta saaling bergantung antar beberapa dimensi diantaranya konektivitas, fleksibilitas, Interaktivitas, Kolaborasi dan memperluas peluang.
2. Diketahui tingkat *Quality Of Life* siswa selama pada masa pembelajaran daring ini hasilnya dapat digunakan di sekolah lain

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan mengenai penelitian dampak pembelajaran PJOK secara daring terhadap *Quality Of Life* siswa.

2. Bagi Guru

Diharapkan guru dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran penjas secara daring dan lebih menguasai penggunaan teknologi pembelajaran daring. Serta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan *Quality Of Life* siswa dimasa pandemi COVID 19 dengan memperbaiki faktor-faktor yang masih kurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi