

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh perbedaan peningkatan kelincahan antara kelompok pembelajaran permainan kasti dan kontrol secara keseluruhan.
2. Tidak terdapat interaksi antara kelompok pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap kelincahan.
3. Terdapat pengaruh perbedaan peningkatan kelincahan yang signifikan antara kelompok pembelajaran permainan kasti dan kontrol bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi.
4. Terdapat pengaruh perbedaan peningkatan kelincahan yang signifikan antara kelompok pembelajaran permainan kasti dan kontrol bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah.

#### **B. Implikasi**

##### **1. Implikasi Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi teoritisnya adalah:

- a. Keberhasilan mencapai tujuan penelitian ini khususnya dalam meningkatkan kelincahan siswa dipengaruhi oleh pembelajaran permainan kasti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Peningkatan kelincahan siswa dapat dicapai dengan penerapan permainan kasti dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

## 2. Implikasi Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi penelitian terhadap penerapan praktisnya adalah:

(a) Secara keseluruhan kelompok pembelajaran permainan kasti dan kontrol memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kelincahan siswa. (b) interaksi antara kelincahan kelompok pembelajaran dan kemampuan motorik berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa. (c) Bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi akan berpengaruh dan mengalami peningkatan kelincahan bila diberikan pembelajaran permainan kasti dalam proses pembelajaran penjas. (d) Bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah akan berpengaruh dan mengalami peningkatan kelincahan bila diberikan pembelajaran permainan kasti dalam proses pembelajaran penjas.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka implikasi praktis hasil penelitian ini adalah untuk: (a) Mengidentifikasi tingkat kemampuan motorik siswa. (b) mengidentifikasi tingkat kelincahan siswa. (c) Mengaplikasikan pembelajaran permainan kasti dalam proses pembelajaran penjas. (d) Meningkatkan kelincahan siswa dengan pembelajaran permainan kasti dalam proses pembelajaran penjas. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan rmanfaat bagi para pihak yang terkait dalam pendidikan jasmani, serta dapat dijadikan referensi dan bahan masukan bagi para guru pendidikan jasmani.

## C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis menyarankan:

1. Bagi para guru pendidikan jasmani, agar lebih mempertimbangkan jenis pembelajaran yang beragam yang dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan setiap pembelajaran memiliki kekhasan dalam tugas geraknya yang dapat bermanfaat bagi perkembangan siswa. Selain itu guru pendidikan jasmani diharapkan lebih mempertimbangkan kemampuan motorik

siswa dalam mengaplikasikan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Maka pada setiap bentuk pembelajaran harus disesuaikan dengan kemampuan motorik siswa, sehingga hasilnya akan dirasa efektif dalam mencapai proses pembelajaran penjas. Salah satu pembelajaran yang sudah dilakukan penelitian adalah pembelajaran permainan kasti berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa, baik siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi maupun siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah.

2. Bagi siswa, disarankan agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti proses pembelajaran penjas. Karena dalam pendidikan jasmani banyak manfaat yang akan dirasakan sepanjang hayat apabila siswa melakukan kegiatan penjas secara rutin. Selain itu ketika proses pembelajaran penjas siswa dapat merasakan situasi bermain yang menyenangkan serta kondisi persaingan sehat untuk memenangkan suatu permainan. Sehingga dikemudian hari siswa diharapkan dapat menjadi seseorang yang memiliki tubuh sehat dan memiliki perilaku berkarakter yang baik.
3. Bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi. Seperti tingkat kemampuan motorik siswa dikaitkan dengan tingkat konsentrasi belajar atau kognitif siswa. Dan lain sebagainya yang dirasa perlu memecahkan permasalahan-permasalahan yang ada dalam pendidikan jasmani. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.