

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *Muaythai* Aerobik dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari mampu memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan apresiasi seni siswa. Setelah melalui proses pelatihan yang menyatukan unsur gerak bela diri dan ekspresi seni, siswa tidak hanya mengalami peningkatan dari sisi teknis gerakan, tetapi juga dari sisi pemahaman, sikap, dan rasa menghargai terhadap karya seni. Hasil *posttest* yang meningkat secara menyeluruh dibandingkan *pretest* menjadi bukti bahwa pendekatan ini efektif. Rata-rata nilai siswa naik dari 65,8 menjadi 71,8. Ini menunjukkan bahwa hampir semua siswa mengalami perkembangan signifikan dalam lima indikator afektif yang diukur, yaitu:

- 5.1.1 A1 (*Receiving*): Siswa menjadi lebih sadar dan peka terhadap unsur seni dalam setiap gerakan.
- 5.1.2 A2 (*Responding*): Terlihat peningkatan antusiasme dan keaktifan mereka dalam mengikuti dan menikmati proses pembelajaran.
- 5.1.3 A3 (*Valuing*): Siswa mulai menunjukkan penghargaan dan pemahaman yang lebih dalam terhadap nilai seni dalam gerakan *Muaythai*.
- 5.1.4 A4 (*Organizing*): Nilai-nilai apresiasi mulai terintegrasi dalam pola pikir dan sikap mereka sehari-hari.
- 5.1.5 A5 (*Characterization*): Beberapa siswa sudah menunjukkan konsistensi dalam mengapresiasi karya seni, baik secara verbal maupun dalam perilaku nyata.

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, *Muaythai* Aerobik menjadi medium yang menarik dan bermakna untuk menanamkan nilai seni, kedisiplinan, kepercayaan diri, serta rasa hormat terhadap karya sendiri maupun orang lain.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk Guru dan Pembina Ekstrakurikuler

Disarankan agar pendekatan seperti *Muaythai* Aerobik ini dapat terus dikembangkan dan dijadikan bagian dari pembelajaran seni yang lebih inovatif. Aktivitas fisik yang menyatu dengan seni mampu menggugah semangat siswa dan memperkuat keterlibatan emosional mereka dalam belajar. Guru juga dapat menambahkan ruang refleksi atau diskusi agar siswa lebih menyadari nilai-nilai estetika dan sikap apresiatif yang mereka kembangkan.

5.2.2 Untuk Sekolah

Sekolah dapat mendukung inisiatif seperti ini sebagai bagian dari program pengembangan karakter siswa. Menyatukan seni dan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dan efektif dalam membina siswa secara holistik. Diharapkan ada lebih banyak ruang dan kesempatan bagi kegiatan seni kreatif berbasis gerak untuk berkembang.

5.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih luas. Di masa depan, pendekatan serupa bisa diteliti lebih dalam dengan cakupan peserta yang lebih besar, durasi yang lebih panjang, atau fokus pada variabel lain seperti kreativitas gerak, kerja sama tim, atau keberanian tampil. Hal ini penting untuk memperkuat bukti bahwa pendekatan seni berbasis gerak fisik dapat menjadi model pembelajaran alternatif yang inspiratif.