

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Penerapan aktivitas gerak berirama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meningkatkan *Fundamental Movement Skills (FMS)*.
- 2) penerapan aktivitas gerak berirama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat meningkatkan *enjoyment*.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan aktivitas gerak berirama memiliki efektivitas dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar (*Fundamental Movement Skills*) dan *enjoyment* siswa sekolah dasar. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani yang mengintegrasikan unsur ritme, koordinasi, dan keterlibatan emosional siswa dapat memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil pembelajaran.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga aspek motivasi dan kesenangan, mampu menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna dan kontekstual. Aktivitas gerak berirama mencerminkan pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani, yang memadukan latihan keterampilan motorik dengan penguatan aspek afektif siswa.

Secara lebih luas, penelitian ini menegaskan pentingnya desain pembelajaran yang memperhatikan integrasi antara pengembangan keterampilan, suasana belajar yang menyenangkan, dan peningkatan motivasi intrinsik. Hal ini relevan dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada performa fisik, tetapi juga pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah disampaikan, maka penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi sebagai masukan bagi pihak-pihak terkait dalam penerapan aktivitas gerak berirama pada pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah, Diharapkan dapat memberikan dukungan dalam penyediaan fasilitas, sarana, dan prasarana yang memadai untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas gerak berirama. Ketersediaan ruang gerak yang luas, peralatan audio, dan alat bantu pembelajaran yang memadai akan membantu optimalisasi pelaksanaan kegiatan.
2. Untuk Guru, Disarankan untuk mulai menerapkan aktivitas gerak berirama dalam pembelajaran, terutama pada materi yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak dasar. Guru perlu mengikuti pelatihan atau program pengembangan profesional agar dapat merancang dan mengimplementasikan aktivitas gerak berirama secara efektif, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik sekaligus *enjoyment* siswa.
3. Untuk Peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil, seperti perbedaan kemampuan awal siswa atau faktor lingkungan belajar. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh jangka panjang aktivitas gerak berirama terhadap kebugaran jasmani, motivasi berolahraga, atau penerapannya pada jenjang pendidikan yang berbeda, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas metode ini.