

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, bahwa dari hasil tes awal dan tes akhir tes kebugaran jasmani, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Pembelajaran permainan rounders memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 19 Kota Bandung.
2. Pembelajaran permainan kasti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 19 Kota Bandung.
3. Pembelajaran permainan kasti tidak memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan pembelajaran permainan rounders terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 19 Kota Bandung.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi sebagai berikut:

Pembelajaran permainan bola kecil, merupakan salah satu pembelajaran yang harus diajarkan di sekolah-sekolah dan tentunya harus diperhatikan proses pembelajarannya agar lebih variatif dan tidak monoton. Pembelajaran permainan rounders dan permainan kasti merupakan dua permainan yang termasuk kedalam pembelajaran permainan bola kecil.

Pembelajaran permainan rounders dan kasti yang dilaksanakan secara terprogram dan teratur yaitu dengan tahapan-tahapan pembelajaran yang variatif setiap pertemuannya yang dimulai dari pembelajaran melempar, menangkap, memukul, berlari, menguasai bola, dan mencetak skor memberikan dampak positif pada penguasaan keterampilan gerak siswa dan tentunya akan berpengaruh juga terhadap kebugaran jasmani siswa.

Pentingnya kebugaran jasmani untuk siswa adalah siswa akan mampu melaksanakan aktivitas dan tugas-tugasnya setiap hari dengan optimal. Tentunya, lembaga-lembaga pendidikan dan tenaga kependidikan harus memperhatikan hal

tersebut. Jika pembelajaran yang diberikan terprogram, teratur dan variatif, siswa akan antusias dan bergerak aktif selama mengikuti proses pembelajaran, sehingga pembelajaran lebih bermakna, bermanfaat, dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

Maka, upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pembelajaran permainan *rounders* dan kasti yang bertahap setiap pertemuannya sehingga terprogram dan variatif. Semakin variatif pembelajaran, maka semakin tinggi antusias siswa dan siswa semakin bergerak aktif sehingga semakin tinggi juga pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi siswa-siswi disarankan untuk melakukan aktivitas permainan *rounders* dan permainan kasti guna mempertahankan bahkan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.
2. Bagi guru-guru pendidikan jasmani dan lembaga-lembaga pendidikan, disarankan untuk senantiasa menerapkan permainan *rounders* dan permainan kasti ke dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani, agar kebugaran jasmani siswa meningkat.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian mengenai permainan *rounders* dan permainan kasti, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih dalam.