

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Model pembelajaran *direct instruction* dan model permainan taktis memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.
2. Terdapat interaksi antara model pembelajaran dan *motor ability* terhadap tingkat kebugaran jasmani.
3. Model pembelajaran *direct instruction* dan model permainan taktis pada tingkat *motor ability* tinggi memberikan hasil yang sebanding terhadap kebugaran jasmani.
4. Model pembelajaran *direct instruction* lebih baik dibandingkan dengan model permainan taktis pada tingkat *motor ability* rendah terhadap kebugaran jasmani.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para guru pendidikan jasmani, pembina atau pelatih ekstrakurikuler sepak bola khususnya dan pembaca umumnya, dalam proses pembelajaran sepak bola untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan menerapkan model pembelajaran *direct instruction* dan model permainan taktis, karena terbukti secara empiris dapat memberikan kontribusi yang signifikan.
2. Bagi siswa yang memiliki *motor ability* rendah model *direct instruction* memberikan alternatif dalam meningkatkan aktivitas jasmani dalam permainan sepak bola sehingga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

3. Bagi lembaga sekolah SMP Negeri 2 Garawangi dapat dijadikan sebagai masukan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat diterapkan suatu model pembelajaran *direct instruction* dan model permainan taktis
4. Kepada peneliti berikutnya yang tertarik minat untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang kebugaran jasmani, perlu dengan populasi dan sampel yang berbeda, misalnya; pada siswa SMA atau siswa SLB.