

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, maka kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan daya tahan jantung paru siswa tunagrahita
2. Model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kekuatan otot siswa tunagrahita
3. Model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan daya tahan otot siswa tunagrahita
4. Model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kelentukan siswa tunagrahita
5. Model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani tidak dapat meningkatkan komposisi tubuh siswa tunagrahita

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa

Aktivitas bermain agar lebih serius dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah agar kebugaran jasmani kesehatan dapat terjaga.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Pendekatan bermain merupakan suatu inovasi baru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang harus terus dikembangkan di setiap sekolah, karena sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan serta pemberiannya disesuaikan dengan tingkat kecacatan dan kelainan siswa.

Mochamad Ridwan, 2013

Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita (Studi Eksperimen Di Sekolah Luar Biasa Yayasan Terate Kota Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Bagi sekolah

Seyogianya agar guru pendidikan jasmani adaptif di sekolah luar biasa (SLB) berasal dari lulusan pendidikan jasmani.

4. Bagi Dinas Pendidikan

Sebaiknya selalu memantau dan memberikan penyuluhan di setiap sekolah bahwa aktivitas bermain salah satunya dapat meningkatkan kebugaran jasmani kesehatan.

5. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di Sekolah Luar Biasa (SLB) model pendekatan bermain merupakan salah satu model agar kebugaran jasmani kesehatan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh siswa tunagrahita dapat meningkat.

