

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Hasil akhir dari penulisan karya tulis ilmiah ini ialah menerjemahkan seluruh hasil dari pengolahan data yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Agar lebih jelas, penulis susun kesimpulan, implikasi dan rekomendasi ini dalam beberapa poin, yaitu:

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Tingkat disiplin belajar siswa dalam penjas berpengaruh positif dan signifikan terhadap penerapan gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung.
2. Tingkat kognitif tentang kebugaran jasmani dalam penjas berpengaruh positif dan signifikan terhadap penerapan gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung.
3. Secara bersamaan antara tingkat disiplin belajar siswa dan tingkat kognitif tentang kebugaran jasmani siswa dapat berpengaruh terhadap penerapan gaya hidup aktif siswa.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, penulis sarankan beberapa hal, sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani mulai dari sekolah dasar sampai pada sekolah tingkat atas hendaknya memperhatikan proses pembelajaran penjas dan senantiasa mampu membimbing perilaku disiplin siswa, mengingat faktor disiplin belajar dalam pendidikan jasmani ini berpengaruh terhadap penerapan gaya hidup aktif siswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.
2. Guru penjas juga harus memberikan pengalaman yang dapat mengembangkan sikap kedisiplinan secara menyeluruh. Artinya guru

penjas jangan memberikan sebuah tugas hanya pada siswa tertentu saja melainkan harus dipastikan semua siswa yang diajarnya mendapat tugas dan pengalaman yang sama dalam usaha meningkatkan kedisiplinannya.

3. Guru penjas harus mampu memberikan pembelajaran yang dapat meningkatkan kognitif siswa tentang kebugaran jasmani secara keseluruhan akan pentingnya mendinamiskan diri, hal ini bisa terwujud dengan senantiasa mempersiapkan rencana pembelajaran teori yang berkaitan dengan aspek-aspek kebugaran jasmani agar penyampaiannya dikemas semenarik mungkin seperti halnya mengemas pertemuan praktek yang cenderung selalu menarik dalam setiap pertemuannya. Dalam hal menyampaikan teori tentang konsep-konsep meningkatkan kebugaran jasmani yang meliputi bagaimana cara mendapatkan kebugaran, apa saja yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kebugaran, hal-hal apa saja yang bisa mendorong siswa untuk terus aktif sehingga kebugarannya dapat meningkat dan serangkaian hal lainnya yang dapat meningkatkan kognitif siswa tentang kebugaran jasmani ini hendaknya jangan dilakukan dengan satu metode pembelajaran saja yaitu metode ceramah saja. Sebab, hal-hal yang dapat meningkatkan pemahaman siswa akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani ini bisa disampaikan dengan berbagai macam cara yang menarik.
4. Ketika terlihat ada sebuah indikasi dari siswa yang tidak mau mendisiplinkan diri dalam pembelajaran penjas, maka guru penjas harus secepatnya menangani dengan pendekatan yang spesifik jangan sampai ketidak disiplin siswa sekecil apapun berlarut-larut terulang oleh siswa. Dengan cara demikian maka disiplin belajar siswa dalam penjas senantiasa dapat terkontrol dengan baik.
5. Bagi para pembuat kebijakan yang memiliki wewenang membuat silabus untuk dijadikan acuan bagi sekolah-sekolah, hendaknya memberikan kerangka pembelajaran yang bertahap dan terintegrasi tentang materi mengenai konsep kebugaran jasmani mulai dari sekolah dasar sampai pada tingkat atas agar terwujud keterkaitan dan kebermaknaan pada materi kebugaran jasmani tiap tingkatan sekolah. Sehingga, guru penjas bisa

lebih mudah dan terarah dalam mengembangkan dan menyesuaikan dengan karakteristik masing-masing siswa atau sekolah.

6. Bagi para peneliti berikutnya, direkomendasikan untuk meneliti faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap penerapan gaya hidup aktif mengingat perilaku ini sangat berperan penting dalam usaha menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan suatu bangsa.

Setelah sejauh ini menyampaikan hasil penelitian, penulis rasakan dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang sejatinya bisa dihindari, yaitu dalam teknik pengumpulan data dari sampel penelitian yang memiliki perbedaan waktu antara sekolah yang satu dengan sekolah yang lainnya. Akan lebih baik lagi jika metode pengambilan data dilakukan dalam waktu yang bersamaan karena tidak akan terjadi kekhawatiran siswa sekolah yang satu telah mendapatkan beberapa konsep kebugaran jasmani sementara sekolah yang lain belum disampaikan konsep kebugaran jasmani tersebut oleh guru penjasnya dikarenakan terburu diambil datanya oleh peneliti. Alangkah lebih baik untuk penelitian berikutnya yang menggunakan metode penelitian yang sama yaitu *ex-postfacto* dengan populasi yang cukup luas maka hendaknya peneliti memiliki beberapa anggota dalam usaha pengumpulan data agar data bisa diperoleh dalam waktu yang bersamaan sehingga dapat dipastikan bekal materi yang diperoleh oleh siswa pada tiap sekolah relatif lebih sama.