

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

Pembelajaran pendidikan jasmani memberikan dampak terhadap kepercayaan diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan fakta lapangan dimana dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah siswa terlihat lebih dapat mengekspresikan dirinya secara bebas dan ceria, sehingga berdampak terhadap penguatan kepercayaan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

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

1. Secara teoritis

- a) Bagi seluruh guru, baik itu pengajar Pendidikan Jasmani dan pembaca pada umumnya agar lebih memperhatikan akan pentingnya proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Selain itu diharapkan dapat mengembangkan keilmuan agar dapat menciptakan pembelajaran yang menarik bagi siswa.
- b) Sebagai sumbangan saran bagi penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan unsur-unsur pengujian atau pengukuran variabel penelitian yang mendetail.

2. Secara praktis

- a) Penelitian ini membuktikan manfaat penjas terhadap afektif siswa salah satunya adalah kepercayaan diri siswa yang menjadi fokus penelitian.

- b) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai program alternatif untuk sekolah, dan khususnya untuk guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani.