

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini berdasarkan hasil analisis data penelitian yang penulis teliti terbukti bahwa penerapan model inquiry learning berformat pemecahan masalah (problem solving) memberikan peningkatan hasil belajar senam aerobik pada kelas X SMA Negeri 15 Bandung, hal ini dapat dilihat dari pencapaian setelah dilakukan selama dua siklus yang setiap tindakannya terdiri dari dua tindakan dalam pembelajaran senam aerobik pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandung.

Disetiap tindakannya, menunjukkan adanya peningkatan keterampilan senam aerobik siswa, terlihat dari gerakan yang meningkat pada saat pembelajaran dan cara pemecahan masalah gerak anak yang mengalami perubahan yang lebih baik, perubahan yang terlihat pada siswa mengenai pemecahan masalah gerak ditandai dengan membaiknya segala aspek gerak pada senam aerobik yaitu, pola gerak, irama, fleksibilitas dan kontinuitas pada senam aerobik siswa. Yang terpenting dari penelitian ini adalah siswa mampu memahami dan menerapkan model inquiry learning berformat pemecahan masalah (problem solving) pada pembelajaran senam aerobik yang diberikan kepada mereka.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang penulis teliti terbukti bahwa dengan menerapkan model inquiry learning berformat pemecahan masalah (problem solving) mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan senam aerobik pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandung. Dalam hal ini hampir seluruh siswa dapat memahami dan mengetahui apa yang diberikan oleh guru sebagai peneliti dan tidak mengalami kejenuhan dalam pembelajaran senam aerobik pada pendidikan jasmani, serta tercipta saat mereka belajar dalam suasana yang menyenangkan, memberikan pengalaman serta pengetahuan baru

mengenai model pembelajaran yang diterapkan pada materi pembelajaran senam aerobik dan mereka senang untuk belajar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Dalam pemberian materi pembelajaran sebaiknya materi diberikan secara bertahap dari yang termudah diterapkan dan dipahami sampai kepada yang stersulit.
2. Pada sebelum dan saat melaksanakan pembelajaran hendaknya harus menyiapkan seluruh keperluan pembelajaran baik mulai dari strategi dan model pembelajaran yang akan digunakan untuk diterapkan pada saat pembelajaran berlangsung agar sesuai dengan materi, karakter, kemampuan dan lingkungan pembelajaran siswa.
3. Bagi para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hasil penelitian yang telah dilakukan ini membuktikan bahwa pentingnya penerapan model pembelajaran sesuai yaitu penerapan model inquiry learning berformat pemecahan masalah (problem solving) mampu meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa menjadi lebih baik. Penerapan model inquiry learning berformat pemecahan masalah (problem solving) harus bisa dipertimbangkan untuk diterapkan pada materi pembelajaran lainnya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik pula.
4. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan reverensi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dan terlaksana dengan baik. karena untuk dapat mencapai tujuan keberhasilan dalam pembelajaran yang baik perlu dukungan dari berbagai aspek dari semua pihak.