

BAB V

SIMPULAN DAN IMPLIKASI REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada BAB IV, didapat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di TK Pelita Bunda Gegerkalong Bandung dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dapat disimpulkan beberapa hal diantaranya yakni sebagai berikut:

1. Hasil data kemampuan awal (*pretest*) diketahui bahwa kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan eksperimen yaitu $sig. 0,656 > 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani anak usia dini antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat *pretest*. Hal ini disebabkan karena kedua kelompok tersebut belum mendapatkan treatment sehingga hasil data *pretest* menunjukkan keadaan kebugaran jasmani anak sama, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
2. Selanjutnya berdasarkan analisis data kemampuan akhir (*posttest*) kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan eksperimen yaitu $sig. 0,001 < 0,05$. Data tersebut diperoleh dari hasil *posttest* yakni setelah diberikannya *treatment* berupa pembelajaran dengan metode permainan air pada kelompok eksperimen yang memiliki manfaat memberikan pengalaman dan informasi baru serta menarik minat anak untuk bergerak. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan *treatment* berupa pembelajaran konvensional, sehingga hasil *posttest* yang diperoleh dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran dengan menggunakan metode permainan air terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.
3. Pada hasil penelitian ini membuktikan bahwa permainan air memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani anak dilihat dari hasil gain kelompok kontrol yang diberikan treatment melalui pembelajaran konvensional mendapatkan hasil gain 71,70 sedangkan kelompok

eksperimen yang diberikan treatment melalui permainan air mendapatkan hasil gain 118,41.

B. Impilkasi dan Rekomendasi

Berdasarkan simpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa saran untuk berbagai pihak diantaranya:

1. Bagi Guru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan air lebih efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani sebagai salah satu metode alternatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

a. Sekolah sebaiknya memberi stimulus untuk anak dapat bergerak melalui permainan atau pembelajaran yang berkaitan dengan motorik kasar anak karena dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani anak itu sangat penting.

b. Mengadakan program setiap bulannya untuk melakukan kegiatan di kolam renang.

3. Bagi Orang Tua

Membimbing anak untuk melakukan aktivitas gerak di rumah. Orang tua dapat bermain dengan anak di rumah yang berkaitan dengan motorik kasar.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Supaya peneliti selanjutnya melakukan uji validitas dan reliabilitas tes VO₂max yang dimodifikasi dalam penelitian ini sehingga dapat menghasilkan tes VO₂max yang sesuai dengan anak usia dini.