

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya meningkatkan jumlah waktu aktif belajar dan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan *ice breaking*, ternyata permainan *ice breaking* dapat meningkatkan aktif belajar siswa dan minat belajar siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Cilengkrang. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian observasi waktu aktif belajar siswa dengan tes awal tanpa melalui permainan *ice breaking* diketahui bahwa jumlah prosentase waktu manajemen (M) sebesar 16,93%, waktu instruksi (I) sebesar 25,23%, waktu aktivitas (A) sebesar 29,16%, dan waktu lain-lain (L) sebesar 29,16%. Sedangkan pada siklus 2 pertemuan ke-2 dengan melalui permainan *ice breaking* diketahui bahwa jumlah prosentase waktu manajemen (M) sebesar 8,5%, waktu instruksi (I) sebesar 16,9%, waktu aktivitas (A) sebesar 58,81%, dan waktu lain-lain (L) sebesar 16,84%. Prosentase waktu aktif belajar (A) tanpa melalui permainan *ice breaking* adalah 29,16% menunjukkan adanya peningkatan dari waktu aktif belajar (A) dengan melalui permainan *ice breaking* yaitu 58,81%. Dengan demikian ada peningkatan keaktifan siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK

Kemudian, pada hasil observasi pada minat dapat diketahui bahwa besarnya minat siswa kelas VII D dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 2 Cilengkrang pada siklus 2 tindakan 2 memiliki prosentase 86,66 % Dengan demikian Minat siswa kelas VII D SMP Negeri 2 Cilengkrang Kabupaten Bandung dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berada pada kategori sangat baik.

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran PJOK melalui permainan *ice breaking* terbukti dapat meningkatkan jumlah waktu aktif belajar dan minat belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Bagi para guru pendidikan jasmani, agar dapat lebih berinovatif dan kreatif pada proses pembelajaran penjas. Salah satunya yaitu dengan menerapkan permainan *ice breaking* agar siswa aktif dan berminat dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada para peneliti di bidang Penjasorkes yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan agar menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain. Sehingga diharapkan hasil penelitian yang di dapat, akan lebih maksimal hasilnya