

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 1.1 Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa Kelas 5 SDN Kencana Indah 3 Rancaekek selama dua belas kali pertemuan kemudian diolah dan dianalisis sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada Bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Pembelajaran *net games* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani secara signifikan. Peningkatan pembelajaran *net games* kelompok eksperimen kebugaran jasmani rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,17. Pembelajaran konvensional berpengaruh terhadap kebugaran jasmani tetapi tidak signifikan. Pembelajaran *net games* berpengaruh terhadap keterampilan bermain secara signifikan. Peningkatan pembelajaran *net games* kelompok eksperimen keterampilan bermain rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,29. Pembelajaran konvensional berpengaruh terhadap keterampilan bermain secara signifikan.

Perubahan dan peningkatan tersebut dihasil setelah siswa diberikan program pembelajaran selama dua belas pertemuan yang dibedakan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen siswa diberikan pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak dan kelompok kontrol siswa diberikan pembelajaran konvensional. Pada akhirnya kedua kelompok mengalami perubahan dan peningkatan yang cukup signifikan.

Berdasarkan paparan diatas peningkatan keterampilan bermain melalui pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan kebugaran jasmani .Walaupun pembelajaran *net games* berbasis masalah sama-sama mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan selama 1 bulan ini, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk diberikan pada pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak dapat menjadi salah satu program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain terutama di SDN Kencana Indah 3 Rancaekek.
2. Bagi guru dapat mengembangkan pembelajaran penjas agar model pembelajaran yang digunakan tidak monoton sehingga siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran penjas, dengan pembelajaran yang lebih kreatif maka siswa akan lebih mudah memahami pembelajaran yang diberikan.
3. Lembaga atau sekolah dapat memfasilitasi guru dalam proses pendidikan jasmani serta menyelenggarakan workshop bagi guru tentang model pembelajaran penjas yang lebih kreatif untuk kemajuan dan perkembangan siswa.
4. Siswa diharapkan dapat menumbuhkan sikap yang baik dalam mengikuti pembelajaran.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan temuan-temuan dan hasil penelitian, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut :

### 1. Bagi Siswa

Setelah pelaksanaan pembelajaran bagi siswa diharapkan mampu meneruskan pembelajaran yang telah diberikan agar siswa ini dapat melakukan aktivitas yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain agar terus meningkat dan bersungguh-sungguh saat mengikuti proses pembelajaran.

### 2. Bagi Guru

Setelah diberikannya pembelajaran Pembelajaran *net games* berbasis masalah gerak diharapkan sebagai guru dapat menjadikan salah satu program

pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain

### 3. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan selalu melihat dan mengevaluasi guru maupun siswa dalam setiap pembelajaran atau mengevaluasi diakhir dan juga memberikan apresiasi dan penghargaan kepada siswa maupun guru yang rajin dan juga mampu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Penghargaan ini diberikan agar siswa maupun guru tetap memberikan kemampuan terbaiknya dan ide-ide dalam pembelajaran agar terus meningkat.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti yang lain peneliti merekomendasikan agar mengembangkan model pembelajaran yang lain untuk mendapatkan hasil yang baik serta menjadikan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain ini dijadikan referensi dan refleksi untuk penelitian selanjutnya.