

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mengenai meningkatkan jumlah waktu aktif belajar pendidikan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler pada siswa kelas VII di SMPN 2 Lembang diperoleh kesimpulan yaitu :

Melalui kegiatan ekstrakurikuler penulis melakukan tindakan dengan menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yaitu sebanyak dua siklus, dengan satu siklus terdiri dari dua tindakan. Jumlah waktu aktif belajar siswa mengalami peningkatan yang sebelumnya aktifitas belajar siswa pada tahap pra observasi rata-rata 39%, jumlah presentase ini didapat dengan menggunakan instrumen penelitian *duration recording*. Kemudian pada siklus 1 tindakan 1 yaitu 45%, siklus 1 tindakan 2 yaitu 47%, siklus 2 tindakan 1 yaitu 51%, siklus 2 tindakan 2 yaitu 59%.

Berdasarkan pencapaian target penulis yaitu lebih dari 50%, dengan demikian hasil penelitian melebihi target yaitu rata-rata jumlah waktu aktif belajar sebesar 59 % Sehingga dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 2 Lembang dapat meningkatkan jumlah waktu aktif belajar pendidikan jasman. Hal ini dapat diliha dari antusias yang baik dari siswa untuk mengikuti aktifitas pembelajaran, aktifitas gerak siswa yang begitu aktif, dan terjadinya interaksi yang baik antara pendidik dengan peserta didik, maupun interaksi dalam lingkungan siswa.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil temuan yang telah diperoleh dari penelitian ini maka dapat penulis kemukakan diantaranya adalah sebagai berikut :

Juliaji Alif Widodo, 2019

**MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Kepada guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan ektrakurikuler dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan jumlah waktu aktif belajar siswa di sekolah menengah pertama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga penulis menyarankan agar melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
2. Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian mengenai jumlah waktu aktif belajar (JWAB) pada pembelajaran PJOK, penulis menganjurkan mencari variabel yang berbeda dan lebih relevan dan memiliki manfaat yang lebih dalam hal meningkatkan jumlah waktu aktif belajar

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan, semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan menjadi sumbangsih yang berarti bagi kemajuan pendidikan di Indonesia.

Juliaji Alif Widodo, 2019

**MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)