

## **BAB V**

### **Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas 5 SDN 2 Rajamandala selama dua belas pertemuan atau kurang lebih satu bulan kemudian diolah dan dianalisis sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif dan non kooperatif meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan. Peningkatan kebugaran jasmani kelompok eksperimen rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,17 Sedangkan penerapan model pendidikan kebugaran non kooperatif meningkatkan kebugaran jasmani kelompok kontrol rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,11. Peningkatan tersebut dihasilkan setelah siswa diberikan program pembelajaran selama dua belas pertemuan yang dibedakan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan pembelajaran menggunakan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif dan kelompok kontrol diberikan pembelajaran menggunakan model pendidikan kebugaran non kooperatif. Pada akhirnya kedua kelompok tersebut mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Berdasarkan paparan di atas penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif lebih baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani dibandingkan dengan model pendidikan kebugaran non kooperatif. Walaupun kedua nya sama-sama mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

#### **5.2 Implikasi**

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

1. Hasil dari penelitian penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif dapat menjadi salah satu program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah khususnya di SDN 2 Rajamandala.
2. Bagi guru dapat mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani agar model pembelajaran yang digunakan tidak monoton sehingga siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dengan pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif 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 terkait model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan inovatif untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa.
4. Siswa diharapkan dapat menumbuhkan sikap yang baik mengikuti pembelajaran seperti, bertanggung jawab, sportifitas, saling membantu dan bekerjasama dengan teman untuk mencapai tujuan bersama.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan simpulan dan implikasi mengenai penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 2 Rajamandala. Maka peneliti merekomendasi untuk penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

#### **a. 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 siswa.

#### **b. Bagi guru**

Setelah diberikannya pembelajaran menggunakan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif diharapkan sebagai guru dapat menjadikan salah satu program pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

**c. Bagi pihak sekolah**

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

**d. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti penelitian serupa atau mirip dengan penelitian ini, hendaknya mengadakan penelitian lanjutan tentang penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan model lain ataupun variabel lain yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.