

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan selama satu bulan pada siswa kelas 5 SDN 178 Gegerkalong KPAD Kota Bandung selama dua belas kali pertemuan kemudian diolah dan dianalisis sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang telah dipaparkan pada Bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.
3. Pembelajaran *low organized games* lebih berpengaruh dibandingkan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.

Perubahan dan peningkatan tersebut tidak bisa didapat dengan secara instan melainkan disebabkan adanya perlakuan dalam pembelajaran *low organized games* dan pembelajaran konvensional. Pada pembelajaran *low organized games* siswa mengikuti program yang diberikan dalam setiap pertemuannya menggunakan pembelajaran yang berbeda, sedangkan pada pembelajaran konvensional yaitu menggunakan pembelajaran seperti biasanya yang dipelajari di sekolah selama dua belas kali pertemuan tersebut. Pada akhirnya kedua kelompok mengalami perubahan dan peningkatan yang cukup signifikan.

Berdasarkan paparan di atas peningkatan pembelajaran *low organized games* lebih meningkat secara signifikan dibandingkan dengan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani. Walaupun pembelajaran konvensional sama-sama mampu meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

#### **5.2 Implikasi**

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

1. Hasil dari penelitian pembelajaran *low organized games* dapat menjadi salah satu program pembelajaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani di SDN 178 Gegerkalong KPAD Kota Bandung.
2. Bagi guru dapat mengembangkan pembelajaran penjas agar program 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 program 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, peneliti 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 dapat berkembang dan melakukan aktivitas yang mampu meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar terus meningkat.

2. Bagi Guru

Setelah diberikannya pembelajaran *low organized games* diharapkan guru akan menjadikan suatu program pembelajaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani, disini peneliti merekomendasikan agar pembelajaran *low organized games* dapat dijadikan program untuk pembelajaran selanjutnya.

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 program pembelajaran yang lain untuk mendapatkan hasil yang baik serta menjadikan kebugaran jasmani ini dijadikan referensi dan refleksi untuk penelitian selanjutnya.