

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5. 1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, pengolahan data dan analisis data pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Implementasi model pembelajaran kebugaran dalam pembelajaran aktivitas kebugaran di MI Cikapayang Bandung sudah terlaksana dengan baik, hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat dari sebelumnya.
2. Diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3 MI Cikapayang dari 36 orang siswa yaitu: 16,7% masuk pada kategori baik, 55,6% masuk pada kategori sedang, 22,2% masuk pada kategori kurang dan 5,6% masuk pada kategori kurang sekali.

5. 2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Guru harus mencoba berbagai macam teknik pendekatan yang sesuai dengan karakter siswa, banyak pendekatan dan model-model pembelajaran yang dapat membantu untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar.
2. Guru harus selalu menambah pengetahuan dan pengalaman, khususnya dalam aktivitas kebugaran.
3. Guru harus lebih siap dan mau untuk merubah mindset pembelajaran, dari pembelajaran yang selama ini lebih banyak menempatkan guru sebagai pusat pembelajaran.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai implementasi model pembelajaran kebugaran dengan melibatkan lebih banyak sampel.
2. Dapat melakukan penelitian tentang implementasi model pembelajaran kebugaran dalam permainan aktivitas kebugaran secara mendalam, atau dikaitkan dengan variable-variabel yang lain.
3. Bagi pihak sekolah agar selalu mendukung dan dapat bekerjasama dalam segala aktivitas yang positif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dalam aktivitas kebugaran.
4. Diharapkan dapat menginspirasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya tentang implementasi model pembelajaran kebugaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani.