

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

*Self esteem* merupakan hal yang penting dalam diri manusia, dimana *self esteem* adalah salah satu komponen untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus mampu mempersiapkan siswa untuk kehidupan secara sosial dan intelektual, karena baik buruknya orang dapat dibedakan salah satunya *self esteem* sekumpulan dari kepercayaan diri atau kumpulan persepsi kita tentang diri kita sendiri dan tentang sikap perilaku kualitas diri.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan memperoleh data hasil penyebaran angket yang di lakukan pada saat *pretest* dan *posttest* yang diambil pada saat penelitian sebelum dan sesudah *treatment*, *treatment* yang dilakukan dengan memberikan materi pembelajaran berupa penerapan *ice breaking* dari mulai pembukaan, inti kegiatan, evaluasi, hingga penutup, dengan tujuan untuk mencari tahu dan membuktikan hipotesis yang sudah dirumuskan, data yang diperoleh dari penyebaran angket di analisis dengan aplikasi *SPSS seri 20*. Bahwa dari hasil analisis data bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh signifikan penerapan *ice breaking* terhadap *self esteem* siswa.

Dengan ini diperoleh kesimpulan dari penelitian bahwa penerapan *ice breaking* memiliki pengaruh signifikan terhadap *self esteem* siswa. Bahwa dengan menerapkan *ice breaking* pada mata pelajaran pendidikan jasmani dapat mempengaruhi terhadap *self esteem* siswa dalam proses belajar mengajar.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan setiap guru pendidikan jasmani khususnya dan guru mata pelajaran yang lain disekolah mempunyai ide kreatif dalam proses pembelajaran disekolah di antaranya memberikan penerapan *ice breaking* supaya siswa tidak merasa jenuh dan bosan. Memilih penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran pun sangatlah penting untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani tersebut sehingga siswa dapat merasakan manfaat dari

pembelajaran yang telah dilakukannya seperti dapat bersikap sportif, jujur, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis dan menghargai orang lain, dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Penerapan *ice breaking* sebisa mungkin diberikan kepada siswa secara konsisten agar pencapaian peningkatan *self esteem* siswa dapat tercapai.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengajukan rekomendasi bagi guru penjas dalam rangka peningkatan *self esteem* siswa sebagai berikut:

1. Penerapan *ice breaking* hendaknya selalu menerapkan pada pembelajaran, selain berfungsi untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
2. Dalam kurikulum 2013 terdapat penerapan *ice breaking* yang harus dapat diterapkan dengan tujuan untuk mencapai salah satu tujuan dalam kurikulum 2013, yang pada kenyataannya dari hasil penelitian ini justru penerapan *ice breaking* dapat memberikan peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Penyajian penerapan *ice breaking* dalam proses mengajar hendaknya selalu disertai dengan penerapan penyampaian makna dibalik penerapan *ice breaking* dan apa yang dapat diterapkan dalam kehidupan siswa sehari-hari dari pelajaran yang didapat dari penerapan *ice breaking* tersebut yang dilakukan secara konsisten pada setiap siswa, sehingga siswa akan berfikir untuk dapat meningkatkan *self esteem*.
4. Pemberian materi penerapan *ice breaking* ini dapat mengantarkan siswa merasa nyaman, dan merasa senang karena dapat mencapai tujuannya dengan cara yang tidak membosankan yang perlu diberikan secara rutin agar peningkatan *self esteem* tetap terjaga.
5. Penelitian ini juga dapat dilakukan dengan jumlah sample yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama agar peningkatan *self esteem* siswa dapat benar-benar terbentuk.