

BAB 5

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner ini mendapatkan kesimpulan bahwa tingkat stres siswa kelas VI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung berada pada kategori stres dengan tingkat stres sedang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat stres siswa kelas VI dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di SDN 044 Cicadas Awigombong Kota Bandung dapat digunakan untuk mengetahui tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh di sekolah lain dengan tujuan setelah mengetahui tingkat stres dapat menemukan solusinya.
2. Berdasarkan aspek yang membuat tingkat stres siswa menjadi lebih tinggi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pembelajaran jarak jauh perlu diperhatikan dan dicari solusinya seperti perubahan gaya mengajar atau pemberian bantuan materi penunjang belajar dengan sistem *online* agar tingkat stres yang terjadi tidak terlalu tinggi sehingga tidak membahayakan aspek fisiologis siswa.
3. Guru dan orang tua dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk membantu siswa mengurangi stres yang dialaminya dengan cara memberikan motivasi-motivasi terhadap siswa

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan rekomendasi dan saran yang semoga dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca. Berikut rekomendasi dan saran yang akan disampaikan:

1. Bagi peneliti-peneliti yang akan meneliti tentang tingkat stres siswa, harus memenuhi kekosongan yang ada yang ada dalam penelitian-penelitian yang sudah dilakukan dan diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut mengenai tingkat stres serta membuat program yang dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa.
2. Bagi sekolah, bisa memberikan pelayanan yang lebih baik lagi terhadap guru dan peserta didik agar terciptanya proses pembelajaran yang optimal meskipun pada masa pembelajaran jarak jauh, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh peserta didik.
3. Bagi guru, diharapkan dapat memberikan program-program yang dapat menurunkan rasa tertekan pada siswa dan memberikan dorongan berupa motivasi sehingga siswa dapat menyelesaikan tekanan / permasalahannya sendiri.