

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap hasil nilai kebugaran jasmani siswa yang sebelum pandemi covid-19 dengan siswa yang selama pandemi covid-19 di SMP Negeri 6 Kota Cimahi. Dimana kelompok siswa yang sebelum pandemi menunjukkan hasil nilai kebugaran jasmani lebih baik dari pada kelompok siswa yang selama pandemi, menurunnya hasil nilai kebugaran jasmani di masa pandemi karena kurangnya melakukan kegiatan aktivitas fisik di rumah sehingga kebugaran jasmani siswa mayoritas sedang dan kurang, dan saat pembelajaran daring ini siswa saat melakukan tugas dari guru olahraga yang berupa video siswa melakukannya secara asal-asalan, berbeda dengan saat sekolah normal siswa terpantau oleh guru sehingga melakukan tugasnya dengan benar. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini memiliki implikasi yaitu dengan lebih kecilnya hasil kebugaran jasmani dimasa pandemi *covid-19*, bahwa pembelajaran kebugaran jasmani siswa secara mandiri yang dilakukan dirumah atau dilingkungan sekitarnya intensitasnya lebih rendah dari pada kebugaran jasmani yang dilakukan disekolah. Dengan begitu guru harus melakukan evaluasi untuk mengetahui apa yang telah dicapai selama siswa melakukan aktivitas fisik agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga.

5.3 Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru perlunya menjalin komunikasi yang baik dengan orangtua atau wali murid untuk menanyakan keadaan siswa dengan begitu siswa dapat terawasi.

Guru memberikan motivasi kepada siswa agar belajar mandiri yang dilakukan di rumah intensitasnya sama dengan ketika siswa melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani disekolah