

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan *Systematic literature review* yang merupakan metode *literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada topik penelitian yaitu mengenai pengaruh level *physical activity* anak terhadap *FMS* dan penerapan aktivitas fisik (*physical activity*) pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga apakah dapat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa. Data di peroleh dengan melakukan analisi pada 12 jurnal (*Final Paper to be review*) dari 94 jurnal yang di ambil dari 5 data base yaitu Google Schooler, EBSCO, SAGE, Microsoft Academic Search, dan dengan kata kunci *Physical Activity*, dan *Fundamental Movement Skill*.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa artikel jurnal yang dianalisis, bahwa aktivitas fisik berpengaruh besar terhadap fundamental movement skill. Aktivitas fisik perlu dilakukan sejak dini, karena sangat berpengaruh untuk peningkatan kegiatan fisik di kemudian hari. Anak-anak dengan fundamental movement skill yang mahir, memiliki 20% kemampuan aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki kemampuan fundamental movement skill. Tinggi rendahnya aktivitas fisik dapat dipengaruhi juga melalui pertumbuhan anak-anak. Keterampilan gerakan dasar melalui aktivitas fisik harus dijadikan sebagai elemen dasar dalam prasyarat untuk pemeliharaan kesehatan yang berkelanjutan bagi semua individu.

Maka dari itu, keterampilan gerak dasar melalui aktivitas fisik perlu dilatih dan dibina dalam waktu yang berkelanjutan. Penerapan aktivitas fisik dalam mengembangkan fundamental movement skill pada siswa sekolah dasar dapat melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang tersusun sistematis. Pembelajaran yang sistematis akan membuat siswa menjadi termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, penerapan aktivitas fisik untuk meningkatkan fundamental movement skill dapat melalui olahraga permainan. Olahraga

permainan, sangat disukai oleh siswa, dan melalui olahraga permainan siswa dapat melatih semua kemampuan geraknya secara sistematis.

B. Rekomendasi

Merujuk dari hasil penelitian yang ditemukan dilapangan maka hasil penelitian ini dapat direkomendasikan:

1. Kepada guru dan pelatih, diharapkan lebih mengembangkan strategi pembelajaran yang terstruktur dan terarah yang dapat membuat siswa aktif belajar dan mempraktikkan nilai-nilai penting yang dikembangkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mencapai hasil yang maksimal dari program pengembangan aktivitas fisik, agar aktivitas fisik siswa tidak menurun di kemudian hari.
2. Kepada peneliti selanjutnya, hendaknya kajian tentang efektivitas pengembangan aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar ini dapat dipertimbangkan untuk diteliti lebih lanjut, serta diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi atau mendorong peningkatan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas fisik. Selain itu, diharapkan dapat menjelaskan lebih lengkap tentang manfaat dari penerapan aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar.