

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan pada bab 4, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional tidak berpengaruh dalam menurunkan IMT pada siswa tunagrahita ringan, namun terjadi penurunan rata-rata sebesar 10,08%.
2. Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa tunagrahita ringan. Adapun peningkatan rata-rata kebugaran jasmani sebesar 40,56%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, implikasi penelitian adalah sebagai berikut

1. Setiap guru mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah khususnya di SLB, sangat diperlukan kreativitas untuk memberikan pembelajaran terutama dengan pendekatan bermain harus variatif sehingga peserta didik tidak cepat merasa bosan dan proses pembelajaran menjadi menyenangkan
2. Kurangnya pertemuan dalam penelitian ini menjadi dampak utama tidak terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap indeks massa tubuh. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional yang tepat, dapat meningkatkan kualitas kebugaran dan indeks massa tubuh terhadap siswa tunagrahita ringan dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Hasil dari penelitian ini masih dapat dikembangkan. Oleh karena itu penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada Guru Penjas, hendaknya dapat menerapkan metode pembelajaran permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena metode pembelajaran permainan tradisional berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada siswa tunagrahita ringan.

2. Kepada sekolah, hendaknya dapat memperhatikan fasilitas dan alat, karena hal ini sering dianggap sepele dan jika berlarut akan berdampak kepada siswa yang mengalami kekurangan gerak yang menyebabkan lemahnya kebugaran siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan jumlah pertemuan atau melakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih panjang agar didapatkan suatu pengaruh atau peningkatan terhadap indeks massa tubuh pada siswa tunagrahita ringan.