

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Sesuai dengan hasil penelitian dan pengolahan data serta pembahasan yang mendalam pada bagian ini peneliti menarik kesimpulan bahwa pertama terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan mental siswa yang berarti bahwa secara keseluruhan kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan mental siswa yang diberi program aktivitas fisik berbasis PE+*Out of School Hours Activity (OSHA)* lebih baik dibandingkan dengan siswa yang hanya diberi program intervensi aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (PE). Kedua, tidak terdapat interaksi antara program aktivitas fisik dengan lingkungan sekolah terhadap keterampilan gerak, demikian pula pada variabel mental siswa akan tetapi pada variabel kebugaran jasmani terdapat interaksi program aktivitas fisik dengan lingkungan sekolah. Ketiga, secara khusus terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+*Out of School Hours Activity (OSHA)* terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbuka (luas). Artinya siswa pada lingkungan sekolah terbuka yang dikombinasikan dengan pemberian program aktivitas fisik berbasis Penjas+*Out of School Hours Activity (OSHA)* mendapatkan hasil keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang diberi program aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (PE) saja. Keempat, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik Penjas dan Penjas+OSHA terhadap kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa pada lingkungan sekolah terbatas (sempit) dimana yang menerapkan program aktivitas fisik berbasis Penjas+*Out of School Hours Activity (OSHA)* lebih baik dibandingkan dengan siswa yang diberi program aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (PE) saja.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dikemukakan beberapa implikasi. Adapun implikasi dalam hal ini akan dibahas meliputi: 1) implikasi terhadap dampak teori; 2) implikasi terhadap penerapan praktis.

Implikasi terhadap dampak teori. Berdasarkan temuan-temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh pakar diperoleh informasi bahwa faktor lingkungan memerankan faktor yang penting dalam proses habituasi seseorang. Selain itu, ketika terdapat fasilitas untuk olahraga yang memadai dan mudah diakses serta didukung oleh aturan atau arahan dari pihak sekolah yang mendorong siswa untuk bergerak aktif maka akan terjadi peningkatan aktifitas fisik yang signifikan. Program yang ditawarkan dan fasilitas yang mendukung berkorelasi positif pada keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan mental siswa. Hubungan positif yang signifikan juga terlihat pada kedekatan taman bermain dengan rumah.

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang perlu diasah dari waktu ke waktu melalui kegiatan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi sehingga penerapan program aktivitas fisik berbasis *Penjas+Out of School Hours Activity (OSHA)* sangat bermanfaat untuk menstimulus aktifitas fisik siswa. Selain itu, dengan meningkatnya aktifitas fisik siswa maka secara tidak langsung kebugaran jasmani meningkat.

Program aktivitas fisik berbasis *Penjas+Out of School Hours Activity (OSHA)* hal ini melibatkan semua unsur lapisan sekolah seperti kepala sekolah, guru matapelajaran umum dan penjas serta lingkungan sekolah yang memadai untuk mendukung siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Intervensi yang dilakukan berupa peraturan, program dan atau dorongan yang diberikan kepada siswa baik dalam jam sekolah ataupun diluar jam sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka seperti terlibat dalam club sekolah, maupun kegiatan praktek lainnya. Program ini dirancang dan diberikan sebaik mungkin agar siswa tidak merasa keberatan dalam melakukan. Intervensi tambahan yang dapat diberikan orang tua bisa berupa membantu pekerjaan orang tua, mencuci pakaian, memotivasi agar terlibat dalam kegiatan latihan cabang

Ahmad Chaeroni, 2021

PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KEMAMPUAN GERAK, KEBUGARAN JASMANI DAN KESEHATAN MENTAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

olahraga, senam dan yang lainnya. Berlawanan dengan hal itu, program berbasis Pendidikan Jasmani (PE) tidak melibatkan keluarga yang ada di rumah, dan hanya sebatas melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani saja di waktu sekolah sehingga terjadi perbedaan kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental antar intervensi. Sehingga temuan dalam penelitian ini menjadi teori terbaru sekaligus sebagai penguatan pada teori sebelumnya.

Implikasi terhadap penerapan praktis. Implikasi hasil penelitian terhadap penerapan praktis dengan ditemukannya bahwa (1) Secara keseluruhan program aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (PE) dan program aktivitas fisik berbasis *Penjas+Out of School Hours Activity (OSHA)* memberikan dampak pada kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental; (2) bagi siswa dengan lingkungan sekolah terbuka maupun lingkungan sekolah terbatas disarankan untuk dapat menerapkan program aktivitas fisik berbasis *Penjas+Out of School Hours Activity (OSHA)* yang terbukti memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan program aktivitas fisik berbasis Pendidikan Jasmani (PE) reguler. Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka implikasi praktis hasil penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi lingkungan tempat belajar atau beraktifitas, dan pemilihan program aktivitas fisik yang tepat guna mendorong kemampuan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi para pihak yang terkait dengan lingkup pendidikan jasmani serta dapat dijadikan bahan masukan dalam menerapkan kurikulum yang sesuai dengan karakteristik lingkungan dan mendorong siswa untuk dapat bergerak aktif.

5.1. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan, berikut ini beberapa rekomendasi yang ingin penulis sampaikan kepada pihak sekolah, guru pendidikan jasmani, dan bagi peneliti selanjutnya.

Bagi pemangku kebijakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam merumuskan suatu kebijakan yang lebih dimasa mendatang. Sebagaimana dalam

temuan ini telah mengungkap betapa pentingnya program pendidikan jasmani yang bermutu di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran yang dapat membantu alam mencapai tujuan pendidikan secara umum. Demikian juga program aktivitas fisik di luar jam belajar sekolah (OSHA) juga penting untuk diterapkan di sekolah-sekolah sebagai wadah bagi para siswa untuk lebih aktif dan tidak banyak santai saat berada di lingkungan sekolah.

Bagi pihak sekolah, agar dapat memperhatikan fasilitas yang ada di sekolah terutama penyediaan ruang gerak untuk siswa maupun sarana olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing sekolah agar siswa dapat beraktivitas secara positif dengan berolahraga maupun melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak sebagai upaya menghindari perilaku menyimpang maupun kenalakan remaja. Melalui aktivitas fisik dalam berbagai bentuk olahraga maupun berbagai kegiatan fisik sesuai saran dan prasarana yang ada di sekolah diharapkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan mental siswa akan berkembang kearah positif.

Bagi para guru pendidikan jasmani, agar lebih memperhatikan kondisi geografis lingkungan sekolah, kekuatan dan kelemahan lingkungan yang ada sehingga dapat membuat program intervensi aktivitas fisik baik di lingkungan terbuka maupun lingkungan terbatas sehingga dapat mengoptimalkan keterampilan gerak siswa, kebugaran jasmani maupun kesehatan mental yang berujung pada peningkatan kebugaran jasmani dan keberlangsungan hidup yang lebih baik.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi dengan menambahkan variabel tambahan seperti melihat hasil dari segi jenis kelamin, membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif.