

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Penerapan latihan senam 'Ayo Bersatu' secara teratur dan terarah menunjukkan pengaruh yang signifikan dan hasil yang efektif, yaitu dapat meningkatkan daya tahan jantung paru (daya tahan aerobik) anak tunagrahita ringan dari taraf kebugaran jasmani kurang meningkat menjadi taraf kebugaran jasmani sedang, dengan indikator adanya peningkatan Vo₂max (asupan oksigen pada jantung dan paru-paru).

Dikaitkan dengan kondisi anak tunagrahita ringan yang memiliki keterlambatan intelektual sehingga kurang memahami arti dan pentingnya kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan yang memiliki keterbatasan dalam hal gerak fisik, maka dengan latihan olahraga yang teratur dan terarah dapat meningkatkan aktivitas gerak fisik melalui olahraga senam yang menyenangkan dan menyehatkan dan menjadi kegiatan yang disukai anak tunagrahita sehingga pada akhirnya anak menjadi termotivasi kembali pada kegiatan bermain dan belajar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dapat tampil penuh percaya diri pada kehidupan anak khususnya bermain dan belajar karena bermain merupakan kegiatan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil penelitian ini sangat memiliki harapan yang cerah bagi pengembangan kesehatan anak tunagrahita ringan, karena mereka dapat melakukan kegiatan olahraga (latihan fisik) untuk dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani melalui olah raga ringan yang tidak memerlukan banyak biaya dan dapat diikuti oleh semua kalangan sehingga dapat memberikan motivasi pada anak dalam hal gerak pada kegiatan bermain dan belajar, dan

tidak menutup kemungkinan olahraga ini menjadi suatu olahraga yang dapat menghasilkan prestasi di kalangan anak tunagrahita ringan.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, berikut ini peneliti merekomendasikan hal-hal sebagai berikut:

1. Guru Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan latihan fisik yaitu melakukan senam 'Ayo Bersatu' terbukti efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan derajat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan. Untuk itu, direkomendasikan kepada guru olahraga untuk anak tunagrahita sebaiknya menerapkan latihan olahraga secara teratur dengan melakukan latihan senam tersebut disamping efektif, olah raganya ringan dan tidak memerlukan banyak biaya serta dapat diikuti oleh semua kalangan, juga sesuai dengan karakteristik anak tunagrahita yang memiliki keterlambatan dalam hal gerak fisik, maka untuk dapat lebih mengoptimalkan gerak fisik anak melalui latihan senam.

2. Pengembang Kurikulum Mata Pelajaran Olahraga Anak Tunagrahita ringan

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa anak tunagrahita sangat menyukai hal-hal yang mempunyai irama khususnya anak senang mendengarkan lagu. Sekumpulan gerakan tubuh digabungkan dengan sedikit tarian khas bangsa Indonesia dan diiringi lagu kebangsaan Indonesia dan lagu-lagu daerah yang disusun dalam sebuah bentuk latihan olahraga pada penelitian ini menunjukkan hasil penelitian yang efektif dalam meningkatkan intensitas anak dalam bergerak dan berpengaruh pula dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita. Untuk itu direkomendasikan, dalam merancang

kurikulum pelajaran olahraga khususnya yang pada hasilnya anak dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, sebaiknya juga untuk selalu merancang gerakan-gerakan senam dengan iringan lagu yang memang digunakan untuk anak tunagrahita dari tahun ke tahun, sehingga tercipta senam kebugaran jasmani yang bervariasi dan sangat membantu bagi para pelaksana di lapangan atau guru olahraga anak tunagrahita tidak mengalami kesulitan dalam mencari model senam yang diperuntukan untuk anak tunagrahita.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya penelitian pra eksperimen (quasi eksperimen) sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Berkaitan dengan hal itu, maka bagi peneliti yang tertarik dengan hasil penelitian ini disarankan melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang betul-betul representatif dalam skala yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol sehingga hasilnya dapat dijadikan acuan dalam penerapan dan pengembangan latihan olahraga fisik untuk anak tunagrahita ringan.