

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas antara siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran senam berirama tidak terdapat perbedaan, sedangkan pada pengeluaran kalori antara siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran senam berirama terdapat perbedaan.
2. Antara Senam Ceria Anak Indonesia dan Senam Sehat Anak Indonesia dapat disimpulkan bahwa intensitas dan pengeluaran kalori tidak terdapat perbedaan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini didapatkan implikasi sebagai berikut:

1. Pemilihan senam irama yang digunakan dalam pembelajaran senam berirama menjadi bahan pertimbangan agar dapat meningkatkan intensitas, denyut jantung dan pengeluaran kalori bagi siswa saat pembelajaran senam berirama.
2. Intensitas dan pengeluaran kalori dapat menjadi suatu acuan atau patokan untuk mengetahui seberapa aktif siswa terlibat aktif pada saat pembelajaran atau aktivitas fisik.
3. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya terkait hal yang serupa, dapat menjadi sebuah referensi bagi peneliti selanjutnya, dan dapat memberikan gambaran terkait penelitian yang akan diteliti.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru, diharapkan dapat memilih pembelajaran senam berirama yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak. Serta dapat memilih pembelajaran senam irama yang sesuai agar dapat mencapai intensitas dan pengeluaran kalori yang diharapkan untuk siswa pada saat dilaksanakannya pembelajaran.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memiliki terobosan dan inovasi baru yang dapat menjadi suatu kebaruan.
3. Perlu kiranya terdapat penelitian lebih lanjut sebagai kebaruan pada penelitian yang serupa di masa yang akan datang.
4. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pemisahan antara kelas atas dan kelas bawah pada objek penelitian yang akan diteliti.