

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian dan pembahasan seperti telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan dan rekomendasi sebagai berikut :

### A. Kesimpulan

1. Dari gambaran analisis perolehan hasil latihan berupa kemampuan kapasitas aerobik akibat pemberian perlakuan Senam Kesegaran Jasmani kepada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan yang nyata antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini berarti perlakuan Senam Kesegaran Jasmani yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kapasitas aerobik. Peningkatan kapasitas aerobik akan berpengaruh terhadap kualitas kebugaran jasmani. Oleh karena kapasitas aerobik merupakan salah satu unsur penting dalam menentukan kualitas kebugaran jasmani seseorang dan hal ini akan menopang terhadap kinerja seseorang. Selain daripada itu peningkatan kapasitas aerobik akan memberikan dampak terhadap efisiensi kerja jantung, sehingga pengerahan energinya menjadi lebih efisien. Dikaitkan dengan proses pembelajaran peningkatan kapasitas aerobik merupakan salah satu aspek yang akan memberikan dukungan yang positif terhadap pelaksanaan tugas-tugas dalam proses pembelajaran di sekolah yang memerlukan pengerahan energi.
2. Dari gambaran analisis perkembangan hasil belajar kognitif (matematika dan Ilmu Pengetahuan Sosial) nampak adanya perkembangan kemampuan hasil belajar kognitif, pada subyek yang terlibat dalam penelitian ini.

Dilihat dari gambaran analisis perolehan hasil belajar kognitif (matematika dan Ilmu Pengetahuan Sosial), pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan Senam Kesegaran Jasmani, terdapat perbedaan yang nyata mengenai perolehan hasil belajar kognitif (matematika dan Ilmu Pengetahuan Sosial) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas aerobik akibat dari pemberian perlakuan Senam Kesegaran Jasmani yang diberikan kepada kelompok eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar kognitif (matematika dan Ilmu Pengetahuan Sosial).

## **B. Rekomendasi dan Implikasi**

Mengacu kepada hasil temuan penelitian ini, penulis bermaksud ingin mengajukan rekomendasi berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar :

1. Kepada Kepala Sekolah Dasar agar diturunkan kebijakan mengenai pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani lebih intensif sesuai dengan anjuran pemerintah e.g Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengenai pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani. Oleh karena SKJ dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan kesegaran jasmani serta kesehatan para siswa yang melakukannya.
2. Kepada para pengajar di Sekolah Dasar agar dalam pelaksanaan pembelajaran Penjaskes memperhatikan hal-hal sebagai berikut :
  - a. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, SKJ merupakan materi bahan ajar yang sangat bermanfaat bagi pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani.

- b. Paket kegiatan Senam Kesegaran Jasmani yang diberikan sebelum pelajaran dimulai, visibel untuk dilaksanakan di Sekolah Dasar. Oleh karena waktunya tidak terlalu lama ( $\pm$  15 menit untuk setiap serinya), pengorganisasian pelaksanaannya sederhana, gerakan-gerakannya mudah untuk dilaksanakan dan peralatan yang digunakan sederhana serta tidak memerlukan lapangan yang luas dan bisa dilaksanakan di halaman sekolah.
- c. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan bagi sekolah yang belum memiliki lapangan olahraga dapat memanfaatkan halaman sekolah tersebut sebagai tempat pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan materi bahan ajar yaitu Senam Kesegaran Jasmani.

Implikasi penelitian selanjutnya dari hasil penelitian ini, yaitu :

1. Dari hasil penelitian ini nampak memiliki peluang munculnya beberapa masalah terutama yang berkaitan dengan obyek penelitian, jenis perlakuan yang diberikan, metodologi penelitian dan landasan teoritis yang mendukungnya.
2. Kepada peneliti lainnya, untuk meneliti ulang studi ini dengan beberapa variasi, misalnya pengaruh kognitif terhadap mata pelajaran lainnya, jumlah sampel yang lebih besar, pengaturan frekuensi latihan dan jenis perlakuan lainnya.
3. Selain faktor materi Senam Kesegaran Jasmani yang mempengaruhi kapasitas aerobik, tentunya masih banyak faktor yang bisa jadi berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Beberapa faktor dapat diidentifikasi dari dalam diri pelakunya seperti : kadar haemoglobin, aspek-aspek kondisi fisiknya (kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas), pengalaman gerak sewaktu anak-anak, motivasi berprestasi, kebiasaan hidup sehat, status emosional dan kesiapan mental untuk latihan.

4. Selanjutnya faktor-faktor lain dari lingkungan dapat diidentifikasi seperti : kelengkapan fasilitas olahraga, kualitas guru atau pelatih, daya dukung konsumsi makanan, kesehatan yang dibutuhkan, kesediaan waktu untuk berlatih, kehidupan sosial budaya dan kehidupan di lingkungan keluarga maupun masyarakatnya.

Faktor-faktor tersebut cukup menarik untuk diteliti secara cermat, terutama dalam konteks meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar.

### C. Penutup

Akhirnya dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah maka penulis menutup tesis ini dengan harapan semoga beberapa ungkapan diskusi hasil penelitian, kesimpulan dan rekomendasi penelitian ini, bermanfaat bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar.