

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak pembelajaran PJOK di masa transisi covid – 19 pada perilaku kecemasan dan perilaku bersyukur siswa SMAN 2 Padalarang berada di tingkat yang “sedang” Perilaku kecemasan dengan kategori sedang dikarenakan para siswa sudah mulai beradaptasi dengan situasi/di era *new normal* ini sehingga sudah mulai terbiasa dan bisa mengatasi perilaku cemas dan perilaku bersyukur dengan kategori sedang juga menunjukkan bahwa para siswa sudah mulai beradaptasi dengan kebiasaan baru dengan selalu mematuhi protkol kesehatan dan mawas diri. Secara keseluruhan siswa SMAN 2 Padalarang merasa bersyukur atas adanya kembali pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara offline.

5.2. Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar pada masa pandemi sangat penting bagi siswa agar tetap efektif dan lebih mandiri dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Siswa harus mampu mengatur rasa cemas yang dimilikinya, semakin tinggi rasa cemas yang dialami siswa maka semakin sulit dalam mengikuti pembelajaran.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru agar lebih memberikan pembelajaran yang lebih memperhatikan siswanya dalam pembelajaran daring serta menjadikan solusi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa pada masa transisi *covid-19* .
- 2) Bagi siswa harus bisa mengatur rasa cemas dalam proses pembelajaran pada masa pandemi sehingga belajarnya pun bisa lebih efektif.
- 3) Bagi penelitian berikutnya diharapkan bisa meneliti lebih lanjut tentang kecemasan serta dikaitkan dengan olahraga kepada siswa atau atlet agar dapat melengkapi penelitian ini menjadi lebih komprehensif.