BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode systematic literature review, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hubungan aktivitas jasmani dengan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis pada siswa dapat dinyatakan bahwa, Aktivitas jasmani memiliki peluang mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis siswa dalam situasi gerak dan permainan. Hal ini dikarenakan siswa juga cenderung lebih mandiri ketika rasa ingin tahu mereka untuk belajar dipupuk dan ketika mereka merasa kompeten, otonom daripada dikendalikan, diterima oleh orang lain, dan didukung oleh pemimpin mereka.
2. Faktor penyebab peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis pada siswa diantaranya adalah metode pembelajaran, support system, serta kualitas individu siswa. Selain itu dalam beberapa studi menjelaskan bahwa salah satu faktornya yaitu lingkungan sekolah terutama pada guru yang mengajarnya, maka dari itu perlu adanya inisiatif dari seorang guru atau pihak sekolah untuk menerapkan model yang sesuai dengan siswanya agar kemampuan berpikir kritis dapat berkembang.
3. Pola aktifitas jasmani dapat memberi peluang meningkatkan kemampuan berpikir krreatif dan kritis siswa dapat terjadi dengan menyediakan lingkungan yang merangsang ekspresi tegas, memperhitungkan peran pengetahuan dan keyakinan pada pembelajaran dan pengajaran, pengajaran dan pemodelan pemikiran kritis, memberikan dukungan yang memadai kepada siswa. Selain itu, dengan menyajikan pembelajaran yang menarik dan berkembang dengan cara apapun perlu menyiapkan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, sehingga diharapkan mamu memaksimalkan kreativitas siswa.
4. Aktivitas jasmani yang bisa meningkatkan berpikir kreatif dan kritis siswa diantaranya adalah Bola voli, bola voli mini, tarian, bola basket, bola tangan, bola tenis, *Outdoor Education (* kayak hiking, panjat tebing, dan bersepeda gunung), *work out gym* menggunakan aplikasi *gym ABC*. Sebagai contohnya

dalam permainan bola voli seorang siswa memiliki dorongan yang baik dalam mencapai keberhasilan dalam berkompetisi dengan ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain atau prestasi sendiri.

5.2 Implikasi

Implikasi merupakan konsekuensi logis suatu fenomena. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dipaparkan implikasinya, apabila aktivitas jasmani yang dilakukan didukung dengan lingkungan yang menyenangkan tanpa adanya tekanan, maka yang akan terjadi adalah siswa mampu diberikan ruang dalam mengeluarkan ekspresi sepenuhnya. Pastikan Lingkungan aman untuk berekspresi, secara alami akan mengarah kepada peningkatan pemikiran kreatif dan berpikir kritris pada siswa. Untuk menjadi kreatif dan kritis tidak diperlukan teknologi tinggi. Kreativitas dan berpikir kritis akan muncul dari kebiasaan dalam berinteraksi dengan banyak hal, memiliki keterampilan dalam segala bidang, dan dengan menggunakan tangan, kaki, tubuh, serta pikiran yang di miliki.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil suatu tinjauan sistematis literatur reviu hubungan aktivitas jasmani dengan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis pada siswa terdapat hubungan secara positif dan dalam hal tersebut sudah dituangkan dalam kesimpulan penelitian. Sebagai tindak lanjut bersama ini penulis menyampaikan beberapa saran untuk dapat menjadi masukan bagi seluruh sekolah terutama untuk guru dalam rangka bahwa aktivitas jasmani mampu meningkatkan kemampuan berpikir kreatif dan kemampuan berpikir kritis pada siswa. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pastikan Lingkungan aman untuk berekspresi. Untuk mendorong pemikiran kritis, pendidik jasmani perlu menciptakan lingkungan belajar di mana ekspresi tegas dan berbagai perspektif tidak hanya ditoleransi tetapi juga disambut.
2. Faktor penyebab peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis pada siswa, penulis memberikan point-point penting pada pembahasan ini yaitu metode pembelajaran, support system, serta kualitas individu siswa.

3. Proses pembelajaran yang memberikan waktu kepada siswa untuk menemukan bentuk-bentuk permainan yang menarik dalam pembelajaran memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir kreatif dan berpikir kritis.
4. Jenis aktivitas fisik yang memiliki pengaruh memberiakan peluang terhadap peningkatan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis siwa yaitu gerakan tarian, Bola voli, bola voli mini, bola basket, bola tangan, bola tenis, *Outdoor Education (* kayak hiking, panjat tebing, dan bersepeda gunung), *work out gym* menggunakan aplikasi *gym ABC*

5.4 Rekomendasi

Studi ini berkontribusi pada penelitian mengenai aktivitas jasmani dengan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis. Terlepas dari kesempatan yang diberikan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis untuk dibahas lebih lanjut, penelitian ini membuat sedikit progress dalam memahami hubungan antara kinerja kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis dengan aktivitas jasmani pada siswa. Temuan dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesempatan untuk penelitian selanjutnya. Ini membuka kesempatan untuk lebih mendalami kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis dengan aktivitas jasmani pada objek yang berbeda.