

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Upaya guru penjas dalam meningkatkan kebugaran siswa melalui pembelajaran *blended learning* dengan memberikan aktivitas fisik secara *online* dan *offline*. Upaya guru penjas dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara *offline* di sekolah dapat memberikan aktivitas fisik seperti *push-up*, *sit-up*, *sprint* dsb. Upaya guru penjas pada pembelajaran *online* dengan memberikan video tutorial berupa aktivitas fisik selama para siswa belajar di rumah.
2. Pelaksanaan *blended learning* secara teknis melalui *offline* di sekolah guru penjas dapat memberikan pembelajaran kepada siswa berupa aktivitas fisik secara langsung dalam meningkatkan kebugaran siswa dengan memberikan aktivitas yang mencakup komponen kebugaran yang diantaranya adalah daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi (Ismaryati, 2006). Pelaksanaan *blended learning* secara *online*, guru penjas harus mampu menyiapkan berbagai media dalam mengintegrasikan penjas pada pembelajaran berbasis teknologi. Media yang dibutuhkan guru penjas agar pelaksanaan *blended learning* secara *online* yaitu dengan menyediakan video pembelajaran berupa aktivitas fisik siswa yang dikirim melalui *youtube* atau media lainnya agar siswa dapat mengakses video selama pembelajaran di rumah. Selain itu pelaksanaan aktivitas fisik secara *online* dalam menjaga kebugaran dapat memanfaatkan aplikasi pendeteksi kebugaran berupa *Strava*, *En-domondo*, *RunKeeper* atau *Runtastic* pada olahraga lari dengan pemantauan guru penjas dari jarak jauh menjadi cara yang efisien untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran selama pandemi *covid-19* melalui kegiatan *blended learning*.

3. Kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran *blended learning* pada pendidikan jasmani yang diharapkan belum optimal, karena pelaksanaan aktivitas fisik siswa secara langsung di sekolah belum berimbang dengan aktivitas fisik siswa yang dilaksanakan secara *online*. Guru penjas tidak dapat memantau pelaksanaan aktivitas fisik siswa secara *online* di rumah, hal tersebut karena keterbatasan antara jarak dan ruang digital yang mempengaruhi pada aktivitas fisik rendah yang dilakukan siswa secara *online*. Kurangnya bimbingan orangtua dalam pelaksanaan aktivitas fisik siswa di rumah mengakibatkan para siswa tidak dapat melaksanakannya dengan maksimal.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya kebugaran jasmani siswa di tengah kondisi pandemi *covid-19* pendidikan jasmani harus tetap terlaksana meskipun banyaknya keterbatasan yang harus dipikirkan dan diaplikasikan oleh guru pendidikan jasmani melalui *blended learning*. Melalui penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi guru, pelatih, dan pembaca dalam melaksanakan pendidikan jasmani melalui *blended learning* dapat memprioritaskan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Maka dari itu hasil dari *literatur review* ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak peneliti dalam mengembangkan pendidikan jasmani melalui *blended learning*.

5.2.2 Rekomendasi

1. Bagi seorang guru pendidikan jasmani diharapkan mampu mengikuti dan mengembangkan pembelajaran secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini.
2. Bagi peserta didik harus tetap semangat dalam mengikuti proses pembelajaran meskipun banyaknya hambatan di tengah kondisi pandemi *covid-19*.
3. Bagi pihak sekolah, dapat mendukung terselenggaranya proses pembelajaran dengan dukungan sarana dan prasarana yang ada

dilingkungan sekolah untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih baik.

4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian serupa. Penulis menyarankan untuk diadakan penelitian lebih lanjut dengan waktu dan tindakan lebih banyak supaya dapat mengembangkan dan meningkatkan segala aspek yang terkandung dalam pendidikan jasmani khususnya pada kebugaran jasmani siswa.
5. Bagi lembaga agar dapat memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan yang mendukung pencapaian tujuan pembelajaran khususnya pada pendidikan jasmani melalui *blended learning*.