

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari proses pembelajaran olah tubuh yang selama ini dilakukan di kelas VI SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB Lembang-Bandung didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa pembelajaran olah tubuh yang dilakukan di kelas VI SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB Lembang-Bandung dapat meningkatkan keterampilan gerak diantaranya keseimbangan dan koordinasi gerak anak tunagrahita dalam pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, pembelajaran olah tubuh dapat memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kemampuan atau keterampilan gerak, khususnya gerak keseimbangan dan koordinasi siswa tunagrahita ringan di SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB.

Peningkatan kemampuan atau keterampilan gerak siswa tunagrahita ringan SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB ditunjukkan oleh kemampuan sebagai berikut:

1. Siswa dapat menyebutkan nama-nama anggota tubuh mulai dari jari tangan, tangan, bahu, kepala, badan dan kaki.
2. Siswa dapat melakukan gerak keseimbangan sebagai berikut:
 - a. Gerak berdiri dengan kaki berjinjit
 - b. Gerak berjalan dengan kaki berjinjit
 - c. Gerak berdiri dengan tumit
 - d. Gerak berjalan dengan tumit

- e. Gerak berdiri dengan satu kaki
3. Siswa dapat melakukan gerak koordinasi sebagai berikut:
 - a. Gerak jari tangan dengan kepala
 - b. Gerak tangan dengan kaki
 - c. Gerak kepala dengan kaki
 - d. Gerak bahu dengan kaki
 - e. Gerak badan dengan kaki
 - f. Gerak badan dengan kaki

Selain terjadinya peningkatan keterampilan gerak, siswa dapat menumbuhkan daya tahan tubuh, kekuatan serta stamina.

Dalam penelitian ini pula, berdasarkan hasil penelitian selain menilai aspek keterampilan gerak atau motorik, didapatkan pula nilai kognitif (pemahaman) dan afektif (sikap) diantaranya yaitu:

- a) Meningkatkan daya nalar dan kecerdasan

diharapkan pembelajaran olah tubuh yang dilakukan oleh peserta didik dapat menambah wawasan pengetahuan atau daya nalar, berkaitan dengan:

- mengenal bagian-bagian anggota tubuh

Anak dapat mengenal dan menyebutkan nama-nama bagian anggota tubuh mulai dari jari tangan, tangan bahu, kepala, bada, hingga kaki, pada proses awal pembelajaran olah tubuh dengan bernyanyi dan bertepuk tangan bersama-sama.

- tubuh sebagai alat gerak

Anak belajar memahami tubuh sebagai alat gerak, seperti berjalan, berjinjit, memegang, mengayunkan dan lain-lain.

- bermacam-macam gerak

Anak belajar dan memahami bermacam-macam gerak melalui pembelajaran olah tubuh seperti gerak keseimbangan dan koordinasi gerak anggota badan.

- perkembangan daya konsentrasi

Perkembangan daya konsentrasi pada saat pembelajaran olah tubuh dapat ditemukan pada saat merespon guru atau peneliti saat sedang berbicara, menerakan dan mempraktekan gerak, pada anak itu sendiri perkembangan daya konsentari dapat tumbuh pada saat pembelajaran olah tubuh pada gerak keseimbangan dan koordinasi gerak, diantaranya:

- Gerak keseimbangan gerak berdiri dengan berjinjit
- Gerak keseimbangan gerak berjalan dengan berjinjit
- Gerak keseimbangan gerak berdiri dengan tumit
- Gerak keseimbangan gerak berjalan dengan berjinjit
- Gerak keseimbangan gerak berdiri dengan satu kaki

b) Menumbuhkan kehidupan yang reaktif dan mampu bermasyarakat

- daya kerja sama dengan kelompok

Anak dapat membantu temanya yang kesulitan dalam melakukan gerak

- dapat berkreaitif dan bergembira bersama-sama

Pada proses awal pembelajaran olah tubuh anak bernyanyi dan bertepuk tangan bersama-sama, sehingga anak merasa gembira, bersemangat dan termotivasi ingin belajar.

5.2 REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran olah tubuh dapat memberikan peningkatan yang nyata terhadap keterampilan gerak siswa tunagrahita ringan di kelas VI SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB Lembang-Bandung. Maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Guru SD SLB A, B dan C Plus Autis YPLAB Lembang-Bandung

Pembelajaran olah tubuh dapat dijadikan salah satu pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa tunagrahita ringan di SD SLB A, B dan C Plus Autis Lembang-Bandung khususnya di kelas VI siswa tunagrahita ringan.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini, oleh karena itu diperlukan penelitian selanjutnya pada pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan keterampilan gerak anak tunagrahita ringan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.